الرقم: ١٣

الخلاصة



الصحة النفسية
وعلم النفس الاجتماعى



الجزء الأول (الصحة النفسية)

تعريف علم الصحة النفسية : هو الخلو من أي مرض نفسى أي (اتجاه سلبي)

س / ما المقصود بالصحة النفسية ؟

الصحة النفسية هى التوافق التام والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التى تطرأ على الأنسان مع الأحساس الإيجابى بالسعادة والكفاية .

وهي: حالة دائمة نسبيا يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا مع نفسه وبيئته، حيث يشعر بالسعادة مع نفسه والجميع .

س / ما هى مظاهر الصحة النفسية ؟

١- **التوافق الذاتى :** أن يقبل الفرد ذاته بكل جوانبها ويكون لديه مفهوم إيجابى عن ذاته (الرضا عن النفس والامور التى يستطيع الفرد تغييرها) وتلعب الأسرة دورا كبيرا فى تكوين هذا المفهوم الإيجابى عن الذات، والذي ينعكس بدوره على توافق الفرد ذاتيا.

٢- **التوافق الأجتماعى** : حيث تعد قدرة الفرد على التوافق الأجتماعى وتكوين علاقات إجتماعية مع الأخرين مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويستطيع الفرد تكوين علاقات اجتماعية مع الأخرين من خلال التنشئة الأسرية التى تساعد الفرد على أكتساب الكثير من العادات والتقاليد والمعايير الأجتماعية .

٣- **الشعور بالسعادة :** وتنقسم إلى :

أ- الشعور بالسعادة مع النفس :وذلك لما للفرد من ماض نظيف ومدى افادته من حياته اليومية.

ب- الشعور بالسعادة مع الأخرين :كحب الآخرين واحترامهم وتقديرهم والثقة فيهم.

والسعادة هى أطول فى عمرها من السرور وقد تستمر مع الشخص مدى الحياة والسعادة تكون نتيجة لتحقيق الذات أو لوضع النزاعات التى تعتز بها الذات موضع التنفيذ العملى .

٤- **تحقيق ذاتى وأستغلال القدرات** : أن فكرة الفرد عن نفسه هى النواة الرئيسية التى تقوم عليها شخصيته ومن دلائل علم النفس هو التقييم الموضوعى للقدرات والأمكانات وتحقيق الذات وبعض الأشخاص قد يدركون مدي قدرة أنفسهم بشكل واقعي بينما يميل الكثيرون إلى المبالغة فى تصور قدراتهم والبعض الأخر قد يقلل ويهون من قدراته .

٥- **أتخاذ أهداف واقعية في الحياة :** أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يضع أمام نفسه هدف ويسعى لتحقيقه على أن يكون الهدف الذى يسعى لتحقيقه فى حدود أمكاناته أما الشخص الذى يضع أمامه هدف أعلى من امكاناته فهو يعرض نفسه للأحباط والفشل ،وإذا وضع الشخص أمامه هدف أقل من قدراته فهو شخص غير سوى .

٦- **النجاح فى العمل :** أى أن العمل يعتبر مصدرا هاما فى تحقيق الفرد لذاته والرضا عن العمل يؤدى إلى نجاح الفرد فى عمله إذا كان مستوى العمل متلائم مع قدراته وذلك يؤدى إلى شعور الفرد بالرضا أما إذا كان العمل الذى يقوم به الفرد غير مناسب للأمكاناته فذلك يؤدى إلى شعور الفرد بالفشل والأحباط ومن أهم مكونات الرضا عن العمل الأتى :

أ- زملاء العمل :الذين ينتمون إلى جماعة عمل متجانسة

ب- العلاقة مع الرؤساء والمرؤسين : أي العلاقات الإنسانية والإشراف والتقدير بين الرؤساء والمرؤسين.

ج-الأجر :

د- فرص الترقى : وهو زيادة في الأجر وتحسن في المكانة.





٧-**القـدرة على مواجهة الأزمات :** أن قدرة الفرد على الصمود أمام الصعاب والشدائد دون أن يختل ميزان صحته النفسية يعتبر مظهر من مظاهر الصحة النفسية ،والإنسان المؤمن هو من يرضى بقدر الله خيره وشره، لأن قدر الله قد يكون امتحانا للإنسان ،لأن الناس يختلفون في قدراتهم على مواجهة أزمات الحياة.

٨-**الأتـزان الأنفعالـي والنضج الأجتماعي :** إن الشخص الصحيح نفسيا هو الذى يستطيع أن يسيطر على أنفعالاته المختلفة فـلا يـضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التى تواجه،وفي الحديث "ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب"

٩-**الـتحمس والأقبال علـى الحيـاة :** فالشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية هو الذى ينظر إلى الحياة نظرة مشرقة ممتلئة بالتفاؤل والحيوية وحب الحياة قال سبحانه:" فإن مع العسر يسرا إن مع العسر يسرا"

١٠-**الخلق الرفيع :** حثنا القرأن الكريم على التحلى بالأخلاق الحميدة والأبتعاد عن الأذى والشر وسوء الخلق وتتمثل أهم مبادئ الأسلام في: (التسامح – الرحمة – العدالة – الوفاء – الصدق – الحياء) فالشخص الذى يتمتع بصحة نفسية يتبع تعاليم الأسلام ويقتدي بالنبي صل الله عليه وسلم .

١١-**القـدرة علـى التـضحية وخدمـة الأخـرين :** قدرة الفرد على التضحية وخدمة الأخرين عن طريق البذل والعطاء من مؤشرات الصحة النفسية قال تعالى (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الأثم والعدوان ..) وخير مثال تضحية رب الأسرة لأسرته، والتعاون مع الفقراء والمحتاجين .

١٢-**الراحة النفسية :** الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يستطيع مواجهة المشكلات والعقبات التى تواجهه بطريقة ترضى نفسه ويقرها المجتمع ،قال تعالى:" ونبلوكم بالشر والخير فتنة وإلينا ترجعون " فالصبر والصمود هو النجاح.

١٣-**القـدرة على تحمل المسئولية :** فكلما كان الفرد قادر على تحمل المسئولية بهدف تطوير مجتمعه والعمل على النهوض به كلما كان ذلك مؤشرا من مؤشرات تمتع الفرد بالصحة النفسية ، والفرد مسؤل عن تصرفاته وسلوكياته.

س / ما هى أهداف الصحة النفسية ؟ تحدث عن مجال الصحة النفسية ؟

تتمثل أهداف الصحة النفسية فى التالى :

١-الحرص على عدم الوقوع فى الأضطرابات النفسية ..

٢- العيش فى سعادة مع النفس ومع الأخرين بدون اضطرابات .

مجال الصحة النفسية :

الأنـسان موجود لكى يتفاعل مع الأخرين وليس ليعيش منفردا ولا يوجد انسان سليم أو لديه صحة نفسية ١٠٠% بل كل أنسان لديه بعض الظواهر الداخلية التى لا تظهر والشعوره بالرضا هو أساس الصحة النفسية .

س / ما هى مناهج الصحة النفسية ؟

يوجد ثلاث مناهج للصحة النفسية هى

(١) المنهج العلاجى :

- يهتم بعلاج المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية .
- يهتم هذا المنهج: بأسباب المرض _ أعراضه _ تشخيصه – طرق علاجه – توفير المعالجين والعيادات النفسية .

(٢) المنهج الوقائى (التحصين النفسى) يهتم بـ :

- يتضمن الوقاية من الوقوع فى مشكلات وإضطرابات نفسية .
- يهتم بالأسوياء قبل الأهتمام بالمرضى .

- يهتم بالوقاية من الأمراض النفسية والتعرف على أسبابها وطرق أزالتها أول بأول .
- يهئ الظروف التى تحقق الصحة لنفسية .
- يهتم بالصحة العامة ويعمل على المساندة أثناء الفترة الحرجة .
- يهتم بالتنشئة الأجتماعية السليمة .

مستويات المنهج الوقائى :

أ- المستوى الأول : الوقاية من المرض .

ب- المستوى الثانى : محاولة تشخيص المرض فى مراحله الأولى .

ج – المستوى لثالث : محاولة أزالة أو تقليل أثر المرض وأعاقته للفرد .

(٣) المنهج الأنمائى (الأنشائى) :

- يتضمن زيادة التوافق والسعادة والكفاءة لدى الأفراد الأسوباء يصل بهم إلى أعلى مراتب الصحة النفسية
- يقوم بدراسة القدرات وتوجيهها توجيها سليما تربويا وأجتماعيا
- يقوم برعاية مظاهر النمو الجسمى والنفس والأجتماعى

مقارنة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية

أوجه المقارنة	الصحة الجسمية	الصحة النفسية
من حيث التعريف	الصحة الجسمية تقضى التوافق بين الوظائف الجسمية المختلفة بتعاون الأعضاء فى العمليات الحيوية بالجسم وتضمن الأحساس الإيجابى بالنشاط والقوة والحيوية	التوافق بين الوظائف النفسية المختلفة والخلو من الصراع وتتضمن الأحساس الإيجابى بالسعادة والكفاءة
من حيث المناهج	• المنهج العلاجى فى الصحة الجسمية هو الشفاء من مرض جسمى والعودة إلى الحالة الطبيعية . • المنهج الوقائى : هو كل ما يتبعه الفرد للوقاية من مرض بدنى . • المنهج الأنشائى هو ما يفعله الفرد ليزيد من نشاطه الحيوى	• المنهج العلاجي فى الصحة لنفسية هو الشفاء من مرض نفسى والعودة إلى السلوك السوي . • المنهج الوقائـي هو ما يسلكه الفرد مع غيره للوقاية من الأضطراب النفسى . • المنهج الانشائي هو ما يفعله الفرد ليزيد من شعوره بالسعادة وكفاءته إلى أقصى حد ممكن .

مقارنة بين السلوك السوى والسلوك الغير سوى

السلوك السوى	الغير سوى
السلوك السوى هو السلوك العادى المألوف والغالب على غالبية الناس ويكون الفرد متوافق مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة وله أهداف وفلسفة سليمة فى الحياة	السلوك الغير سوى هو سلوك شاذ واللاسوى هو شخص ينحرف سلوكه عن السلوك العادى ويكون غير متوافق مع نفسه ولا مع بيئته ويكون غير سعيد

س / ما هى معايير السلوك السوى والغير سوى ؟ أو الفرق بين معيار كذا ومعيار كذا ؟ مهم

(١) المعيار الطبى :

هو المعيار الذى يستند إلى أصول طبية وفيه يتحدد الشذوذ وفقا لوجهتى نظر وذلك كالتالي :

- يعرف الشذوذ على انه حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع ويتطلب حمايته وحماية المجتمع
- يعرف الشذوذ على أنه حالة مرضية أو مضطربة يمكن الأستدلال عليها من أعراض أكلينيكية مثل الهلوسة أو مخاوف أو سلوك مضاد للمجتمع .

ومــن هــنا نجد أن البعض يرى أن الشخصية السوية هى شخص بلا أعراض ونقول أنه نادر ما نجد فردا خاليا تماما من الأعراض خاصة فى ظل الظروف الراهنة .

(٢) المعيار الأحصائى :

نحكم على السلوك من خلال جماعة الشخص غير السوي هو الذى ينحرف أو يبتعد كثيرا عن المتوسط بينما الشخص المتوسـط طـبقا لهـذا المعـيار هو أكثر الأفراد سوءا ويعاب على هذا المعيار أنه اعتبر الأشخاص البعيدين عن المتوسط شواذا وهو بذلك يعتبر المتفوقين عقليا والأذكياء شواذا وهذا لا يصح .

(٣)المعيار الأجتماعى :

أن نعيش فى مجتمع يسوده السلام ونكون متفقين أجتماعيا ولدينا صحة نفسية أما الذين يصنعون المشاكل فهؤلاء سلوكهم شاذ أجتماعيا فلابد أن نتماشى مع الظروف الأجتماعية .

وثقافــة المجتمع ومعاييره هى التى تحكم وتحدد سلوك الأفراد وبذلك نجد أن ما هو مقبول فى مجتمع معين نجده مرفوض فى مجتمع أخر وأهم الأنتقادات التى وجهت إلى هذا المعيار الأجتماعى أنه ليس ثابتا فى مجتمع واحد فهناك سلوك يكون مقبول فى بيئة ويبتعد عن المثالية فى بيئة اخرى .

(٤) المعيار المثالى :

كل سلوك يقترب من المثالية ويهدف إلى سلوك سوى فهذا هو الكمال والميثالية، وكل شخص ميثالي صحيح نفسيا وكل سلوك يبتعد عن المثالية فهو غير سوى وهو يعد شذوذا، ويعاب على هذا المعيار أن الكمال لا يتوفر إلا في أقلية من الناس

(٥) المعيار الذاتى

أن الفــرد يعتبر ذاته أطار مرجعيا يرجع إليه فى الحكم على السلوك السوى أو الشذوذ والمحك العام فى هذا المعيار هو ما يــشعر به الشخص وكيف يرى نفسه أى أن السوية أحساس داخلى، ويعاب على هذا المعيار أنه قد تكون الذاتية المقاس عليها غير سوية أصلا.

(٦) المعيار التواؤمى

أفضل محك لتحديد العادى من السلوك ويكون فى مدى ما يوفره هذا السلوك من نمو وتحقيق لإمكانات الفرد، فإذا أدت الموافقة الإجتماعية إلى مزيد من النمو للفرد والجماعة أعتبر السلوك عاديا والعكس فيعتبر سلوكا مرضيا .

(٧) المعيار الباطنى

يعــتمد هذا المعيار على تحديد نوع الصراع وما حققه من وظيفة لذلك لابد أن نتبين المواقف التى تثير القلق ونتبين ما إذا كان الصراع ينتهى إلى افراغ كامل للتوتر أو ينتهى إلى أفراغ جزئى للتوتر .

فى الحالة الأولى يكون أفراغ التوتر كامل وبالتالي تكون سوية أما أفراغ التوتر الجزئى غير مباشر تكون أعراض مرضية فى الحالة الأولى التوافق تكيفا أنشاديا أما الحالة التوافق غير تكيفي .

س / ما هو الأنفعال وما هى شروطه ؟

الأنفعـــال هو أضطراب حاد يشمل الفرد ويشمل سلوكه وخبراته الشعورية ووظائفه الفسيولوجيه الداخلية وهو نشأ من الأصل من مصدر نفسى

الشروط اللازم توافرها لحدوث الأنفعال هى

١ –**المثير** : قد يكون خارجي مثل سماع صوت فرح أو داخلى مثل تذكر حادثة مؤلمة

٢ – **كائن حى** : يستقبل المثيرات

٣ – **الأستجابة الأنفعالية** : كالفرح أو الحزن وما يترتب على ذلك من تغيرات جسمية داخلية سلوكية خارجية مثل سرعة ضربات القلب – أحمرار الوجه

س / ما هى مظاهر الأنفعالات أو أهم المتغيرات المصاحبة للأنفعالات ؟

- **تغيرات فسيولوجية** مـثل التغيرات فى ضغط الدم – معدل ضربات القلب – تزايد سرعة النفس – التوتر العضلى والأرتعـاش – زيادة درة الحرارة ويتصبب العرق مع برودة فى اليدين – تغير لون الجلد فيصبح اكثر حمرة لتركز نسبة الدم
- **تعبيرات سلوكية عن الإنفعالات** : من المظاهر السلوكية البارزة في التعبير عن السلوك الإنفعالى ويمكن التعرف على الأنفعـــال من التغيرات التى ترسم على وجه الفرد – نبرة الصوت – طريقة التفكير – وإدارته لكثير من مظاهر النشاط العقلى.
- **الإنفعـالات أنمـاط سلوكية متعلمة** : تختلف بأختلاف المواقف التى تثير الفرد بعض المواقف تستدعى الغضب فالغضب أنفعال يستجيب له الفرد عندما يشعر بإهانة وقد يستدعى الأنفعال الحزن عند موت صديق أو الأنفعال بالحب والأنفعال سلوك متعلم ينمو بالتعلم وفقا لطرق معينة

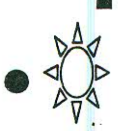
س / ما هى طرق تعلم الأنفعالات وكيف تنمو الأنفعالات ؟

الأستجابات الانفعالية تتطور لدى الفرد منذ ميلاده وتأخذ فى التخصص والتمايز مع نمو الطفل فتظهر أنفعالات الأنشراح والأنقباض والغضب والتعزز والوف لذلك تتنوع الأنفعالات وفق خبرات الفرد ومكتساباته بالتعلم

طرق تعلم الأنفعالات ثلاثة هى

- **التقليد والمحاكاة** : وهـى تقليد النماذج السلوكية فى البيئة لتى يعيش يها الطفل مثال الطفل يستجيب للمواقف الأنفعاليـة بنفس الطريقة التى يستجيب بها أمه عندما تنهر الأم كائنا ا فإن الطفليأتى بنفس الكلمت ونبرات الصوت التى يراها فى الام وكذلك تقليد التغيرات الأنفعالية التى يصطنعها الممثلون فى ادوراهم على شاشات التيلفزيون
- **الأقتران الشرطى** : يمكـن تعلم الأنفعال عن طريق هذا الاسلوب الذى يقوم لى ارتباط مثير محايد بمثير أخر لديه قوة أسـتدعاء الأنفعال وبالتالى يكتسب المثير الحايد قوة الأستجابة الأنفعالية مثال عند وضع فأر أمام أمام طفل فأن الطفل لا يظهـر أى خـوفا ن الفار وأثناء ذلك أحداث صوتا عاليا يكفى لأخافة الطفل إلى حد الصياح وبعد فترة قليلة قدم الفأر للطفل مصحوبا بالصوت العالى الباعث للأنفعال أبدى الطفل عدم الرغبة فى الأقتراب
- **الفهم** : وصف العوامل المركبة الخاصة بأستقبال معلومات وأبدأ تفسيرات بشأن الواقف أو التصورات تبعث الأنفعال فمعرفة ما قد يكفى لأستدعاء أستجابة الخوف مثال الخوف من أسلاك الكهرباء بناءا على معرفة خطورتها





س / ما هى طرق السيطرة على الأنفعالات ؟

١-**التنفيس** : عن الطاقة الأنفعالية بأعمال مفيدة لأن الأنفعال هو طاقة زائدة فى الجسم تساعد على القيام بعمل عنف، فيجب التخلص من هذه الطاقة عن طريق القيام بأعمال مفيدة مثل الصلاة فهى تريح النفس – الخروج للنزهة – قيام لسيدات ببعض الأعمال المنزلية – ممارسة الرياضة

٢-حول أنتباهك إلى أشياء أخرى، فيعينك ذلك على الهدوء والتخلص من الإنفعال.

٣- حاول إثارة استجابات معارضة للانفعال مثال: التخلص من الخوف عن طريق الصفير أو الغناء

٤-أبعث حالة من الاسترخاء العام فى بدنك تهدأ نفسك، فتعرض بذلك حالة التوتر فتهدأ حالة الانفعال وتزول تدريجيا.

٥-تعلم أن تنظر إلى العالم نظرة مرحة عن طريق البحث عن المواقف التى تثير أنفعالاتك وتحاول أن تنظر إليها نظرة مرحة عن طريق الضحك لأنه أفضل من الغضب وأنفع للصحة النفسية والبدنية

٦- تجنب البت فى أمورك الهمة أثناء الأنفعال لأن الأنفعال يعطل التفكير ويشل قدرة الأنسان عن رؤية الأشياء على وجهها الصحيح، وبذلك تتجنب كثيرا من الأخطاء التي يمكن أن تلحق بك الضرر

٧-تجنب المواقف التى تثير أنفعالك إذا عجزت عن ضبط أنفعالاتك فى بعض المواقف فتجنب هذه المواقف .

س / كيف تتكون العواطف؟ وكيف توجه شخصية الفرد ؟ وكيف تؤثر على توجيه الفرد ؟ مهم

العواطف : هى أستعداد وجدانى مركب وتنظيم مكتسب لبعض الأنفعالات حول موضوع ما ويترتب على ذلك تكوين عاطفة معينة تدفع صاحبها للقيام بسلوك خاص تجاه هذا الموضوع (مجموعة أنفعالات متكررة تتجه فى نسق واحد)
تتكون العاطفة: نتيجة لتجمع عدة أنفعالات في فرد معين حول موضوع ما.وعليه فهي تتكون نتيجة تجمع عدة انفعالات حول موضوع ما **مثال** : عاطفة حب الوطن تتكون من تكرار مرور الوطن بمواقف تثير الفرد وتحركة بحماسة.

- **العوامل التى تساعد على تنظيم الأنفعالات فى شكل عاطفة منها**

١-**التكرار**: لكى يتحول الأنفعال إلى عاطفة لابد من تكراره عدة مرات حول الموضوع

مثال : عاطفة حب الأم لطفلها بتكرار أنفعال الحنو

مثال : كره الطفل للمدرسة بتكرار أنفعال الخوف

٢-**الأقتران**: يظهر أثر ذلك العامل عن طريق تكوين عاطفة لدى شخص حول موضوع ذو صلة أو شبه صلة بموضوع أخر تكونت عند الشخص عاطفة مماثلة نحوه.

مثال : إذا احب الشخص أباه فإذا رأى شخص يشبه أباه فى صفات معينة فأن ذلك يثير عاطفة الحب والاحترام نحو هذا الشخص

٣-**الإيحاء والتقليد**: لهما دور هام فى تكوين العواطف الاجتماعية كالتدين والوطنية وتنشأ هذه العواطف فى أحضان المجتمعات

مثال: عندما ينشأ الفرد ويجد قومه سيطرت عليه عاطفة دينية خاصة فينساق تيارهم ويقلدهم فى كل مظهر من مظاهره

ولا تقل العواطف أثرا عن الأنفعالات فى الأتزان النفسى فقد تكون لها أثار

- أثار حسنة مثل دفع الفنانين والأدباء إلى الأبداع
- أثار ضارة مثل أحداث الأرق نتيجة التفكير فى العاطفة مما يؤدى إلى تولد الأضطرابات السلوكية
- أثار عقلية تمكن فى الخلط بين الحق والباطل والعدل والظلم والحقيقة والخيال

س / عرف الإحباط وما هى العوامل الداخلية والخارجية المسببة له ؟

تعريف الأحباط : هو وجود عائق يحول دون أشباع حاجة من الحاجات أو حل مشكلة من المشكلات ويؤدى إلى بالفرد إلى التوتر والقلق والضيق ويعتبر الأحباط من أهم العوامل التى تؤثر على توافق الشخص وقد تؤدى به إلى التحول من الحالة الصحية النفسية إلى حالة المرض النفسى

العومل المسببة للأحباط هي

أولا : عوامل بيئة خارجية

تشمل كل العوائق التى تعترض الفرد من بيئته وتحول دون وصوله إلى الهدف مثال إذا ان الفرد مرتبط بحضور الأمتحان ووجد أن السيارة معطلة والطريق معطل فهذا يؤدى إلى إحباط عند الفرد وهناك عوامل بيئية أخرى تؤدى إلى الإحباط منها عوامل ثقافية وإجتماعية

ثانيا : العوامل الشخصية الداخلية

يكون الفرد أمام هدفين أو أكثر ولا يمكن أن يحقق أحدهما دون ترك الأخر بغير إشباع، ويطلق عليها المواقف الصراعية نتيجة للصراع الداخلى لدي الفرد، كما تمنع الفرد من أكتساب مهارات جديدة، فيجب على الفرد أن يختار بينهما ويواجه هذه المواقف المتضاربة.

مثال مهم:قد يمنعنى من السفر للخاج عدم معرفتي بطبيعة العمل واللغة وهذا " إحباط خارجي " وقد يمنعني حبي لأولادي والخوف على زوجتي وهذا "إحباط داخلي "

س / ما الفرق بين الإحباط والصراع ؟

الأحباط	الصراع
هو شعور بالقلق والتوتر والضيق ناتج من المشكلات أو عدم حل مشكلة معينة أو عدم تحقيق هدف من الأهداف الجوهرية فالأحباط هو عائق	هو تردد الأنسان فى أتخاذ القرار المناسب والصراع يولد الشخصية الأنفعالية

س / ما هى أساليب مواجهة الإحباط ؟

هناك أساليب إيجابية وسلبية مواجهة الأحباط هى كالتالى

الأساليب الايجابية	الأساليب السلبية
١- مواجهة المواقف المحبطة وإزالتها وعدم الهروب ٢- البحث عن الوسائل المختلفة للوصول إلى الأهداف المرنة وهى من سمات الصحة النفسية ٣- التخلص من سيطرة الفرد والبحث عن هدف أخر	١- العدوان : محاولة الشخص تفريغ الغضب وأول طريقة للتنفيس عن الغضب هو العدوان ويتم توجيه العدوان فى المصدر نفسه وهو عدوان مباشر أو شخص أخر "برئ" وهو غير مباشر ،أو يوجه غضبه للجماد أو الحيوان ٢- الكبت : يؤدى إلى القلق والعصاب النفسى وتوجيه العدوان إلى الذات يؤدى إلى الانتحار ٣- النكوص : وهو سلوك يميز مرحلة سابقة مثل : مشكلة التبول اللارإدى أو مص الصوابع • نكوص فى الأداء • نكوص فى الموضوع البنت بعد الزواج إذا لم تجد الحب والحنان فى الزواج تزيد من إرتباطها بالأم • نكوص فى الحاجة مثل الميل الأستقلالى فى حالة الإحباط يحدث نكوص ويؤدى إلى زيادة الأرتباط بالأب والأم

س / أذكر أنواع الصراع ؟ ما هي أنواع الصراع الداخلي المؤدية إلى الإحباط ؟

١-**صراع إقدام إحجام** : وهى التخير بين أمرين أحدهما إيجابي والأخر سلبى مثل شاب يتقدم لخطبة فتاة (إقدام) ولكنها عدوانية أومنفوخة (إحجام) هذا النوع يؤثر على الفرد بشدة ولا يجد حلا أمامه إلا فى الكبت وانكسار الهدف كليا أو جانب من جوانبه

٢-**صراع الإقدام إقدام** : وهو التخيير بين أمرين إيجابيين متماثلين وهو أخف الأنواع من الصراع كالاختيار بين فتاتين مناسبتين للشاب الصراع لا يستمر طويلا ويتم الاختيار سريعا لإشباع رغبته الداخلية ولا يترتب عليه إحباط

٣- **صراع الإحجام إحجام** : وهو التخيير بين أمرين سلبيين **مثال** : الشاب الذى يختار بين فتاتين ولا يشعر نحو أحدهما بالحب ولا هـذا الـنوع شديد لأن الفرد يكون فى حالة من التذبذب والتردد بين الأمرين ويشتد أحباط الفرد ويلجأ إلى محاولة لتخفـيف حـدة التوتر بأساليب الهروب من الموقف، ولاينهى الهروب هذا الصراع بل يزيده مما يترتب عليه مشكلات جديدة .

٤- **صراع إقدام إحجام مرجع** : وهو التخيير بين أمرين أحدهما إيجابي وسلبى والأخر إيجابي وسلبى مثال: الطالب الذى لديه أمتحان فى الغد وفى نفس اليوم لديه دعوة مشاهدة مباراة عالمية فالطالب يكون فى صراع بين الهدف الإيجابى وو الأمتحان والهدف السلبى وهو حضور المباراة وهذا يؤدى إلى الإحباط فى تحقيق أحد الهدفين.

س / أذكر المقصود بالحيل الدفاعية وما هى أساليبها ؟ ميز بين حيلة كذا وحيلة كذا ؟ موقف ما ويطلب الحيلة المستخدمة فيه ؟

الحيل الدفاعية : هى أساليب تحاول أحداث توافق نفسى أو إزالت التوتر الناتج عن الأحباط والصراعات التى تحل بالفـرد وتهـدد أمنه وتعتبر هذه الأساليب بمثابة أسلحة الدفاع النفسى بمعنى تسعى لأبقاء التوازن النفسى وتخفف درجة القلق

وهـى حيل دفاعية عادية تحدث لكل اناس السوى والغير السوى الصحيح والعليل والفرق أنها عند الأول تكون أساليب نجاح والثانى أساليب فشل

أمثلة الحيل الدفاعية

١-**الإعلاء والتسامي** : هـو الارتقـاء بالدوافع التى لا يقبلها المجتمع وتصعيدها إلى مستوى أعلى أو أسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة أجتماعيا مثل: أعلاء إشباع الدافع الجنسي بكتابة الشعور الغرامى وإعلاء إشباع دافع العدوان إلى رياضة ،كلما كان الهدف الذي يتجه إليه الفرد مشابها للهدف الذي تسامى عنه كلما قل الصراع كتعويض الأبوة بتبني الأطفال من الملاجئ

٢-**التعويض** :هو محاولة نجاح الفرد فى فى مجال لتعويض عجزه فى مجال أخر **مثال** : التلميذ الفاشل فى دراسة المواد العلمية يعـوض النجاح أو التفوق في المواد الأدبية والتلميذ الذى عانى فى طفولته من شلل الأطفال قد لا يهتم بالألعاب الرياضية ولكـن بـدلا منها قد يصبح كاتبا وهكذا يلجأ الفرد فى التعويض إلى بذل الجهد الكبير للتغلب على أوجه النقص لديه ويكون التعويض : ١-في النفس: أي داخل الفرد ٢- التعويض المجتمعي: يكون النشطا على مستوى المجتمع

٣- **الإبدال** : وهـو يكون بعد التعويض كاتخاذ بديل لتحقيق هدف أو أسلوب غير أصلى وغير مقبول اجتماعيا ويكون البديل عادة مشابها إلى حد كبير للهدف أو السلوك العدوانى الموجه إلى أحد الأخوان الصغار إلى لعبة وتحطيمها

٤- **التبرير** : هو تفسير السلوك الفاشل والخاطئ وتعليله بأسباب منطقية معقولة وأعذار مقبولة شخصيا وأجتماعيا مثال : التلميـذ الـذى يفشل فى دراسته قد يصمم على أن مدرسيه قد ظلموه أو مرضا حديثا قد ألم به وهو السبب الرئيسى فى هذه المشكلة

ينقسم التبرير إلى ثلاثة أقسام

أ- **العنب الحصرم** : أى ألصاق صفة سلبية بشئ إيجابي محبب والهدف منه ليؤكد أنه غير فاشل

ب- **الليمون الحلو** : أى ألصاق صفات إيجابية بأشياء سلبية الهدف منها أرضاء نفسه

ج- **لوم الظروف** : إيقاف اللوم على الأشياء لتبرير الفشل مثال أن يقول الطالب لزميله لو أمتحنت فى مدرج بدلا من الطرقات لنجحت التبرير يختلف عن الكذب فى أن الكذب يخدع به الفرد الأخرين أما التبرير يخدع الفرد نفسه

٥- **التقمص** : وهو أن الإنسان يسلك سلوكيات شخص أعلى منه مثال أن يتقمص الخادم صفة سيده ويقلده فى كل شئ قد يكون الشخص له جوانب قصور معينة فى شخصيته فيكون غير موفق فى الوصول إلى أهدافه ولكنه حين يرتبط بأناس ناجحين أو مؤسسات ناجحة فإنه يستشعر شيئا من الفخر الذى يعكسه هؤلاء الناس أو المؤسسات،، والتقمص غير التقليد فالثاني يتم بطريقة شعورية وليس له الوظيفة التوافقية مع الصراع.

٦- **الإسقاط** : هو أحد الميعاذير التى قد يستخدمها الفرد لألصاق جوانب ضعفه وأخطائه بالأخرين أن الفرد فى عملية الأسقاط يحكم على الأخرين من خلال ذاته مثال الشخص المنافق غالبا ما يشيع فى سلوكه أتهام الأخرين بأنهم منافقون ،، والإسقاط قلل التوتر ولكنه غير مستحب لأن لا يحل المشكلة من جذورها ، وأيضا قد يؤدي استخدامه الى الهذاء.

٧- **الكبت** : أن كبت المشاعر العدوانية هو السبب الرئيسى فى القلق ومن ثم العصاب النفسى فبعض الأشخاص يستخدمون الكبت لتخفيف حدة التوتر إلا أنه يعتبر من الوسائل غير المرغوب فيها كأسلوب للتوافق مثال : المدرس هو الذى يسمح لتلاميذه الأختلاف معه فى الرأى فى بعض الحالات ويعبرون بصراحة عن مشاعرهم وأفكارهم .، ورغم أن الكبت يحقق راحة وقتية للفرد إلا أنه يعمل على تأجيل الاضطرابات الإنفعالية عن طريق اخفائها

٨- **التفكير والأستعواض**: أسلوب التفكير يعتبر وسيلة لتخفيف التوتر وقد يستخدمه الأفراد من وقت لأخر مثال : الرجل الذى يحضر لزوجته باقة من الزهور عندما يعود إلى المترل متأخرا ،، ويحد التكفيير نوعا من التوازن لدي الفرد طالما أن أعمالا طيبة تعوض أفعالا سيئة.

٩- **تكوين رد الفعل** : بمعنى أن الأنسان يظهر شعور خلاف الشعور الحقيقى كاستبدال رد الفعل الذي يتولد عنه قلق برد فعل مضاد: مثال : الأم قد تكون راغبة فى الأنجاب فى وقت ما وتعمل ما فى جهدها من أجل ذلك وبالرغم من ذلك يأتى الطفل وهى كارهة وترفض ذلك هذا الرفض يثير لديها مشاعر ذنب قوية لأن الأمهات من المفروض ألا يكرهن أطفالهن.

١٠- **تكوين العوائق الجسدية** : عندما يقع الفرد فى صراع أو موقف مشكل فأنه يقوم بأصطناع أعراض عدم القدرة الجسمانية مثال : بعض التلاميذ يوم الأمتحان يصبحون مرضى إلى الحد الذين يكون من الضرورى نقلهم إلى منازلهم وفى اليوم التالى للأمتحان نجدهم فى كامل صحتهم، ولكن لا يأخذنا ذلك إلى إلقاء اللوم على كل من تغيب من التلاميذ فبعضهم يكون لديه اضطراب انفعالي ولوم هذا يضاعف مشاكله.

١١- **النكوص** : الفرد يسلك سلوكا لا يتناسب مع سنه . لمراهقون قد يستخدمون أساليب طفولية محاولة منهم للوصول إلى ما يريدون **مثال** : طفل عمره ٨ سنوت أنجبت أمه طفلا أخر وأهتمت به فتركت الطفل الأول وأصبح يتبول أراديا بعد أن كان لا يحدث ذلك ويكون ذلك محاولة منه لتنبيه أمه بالأهتمام به والنكوص وجميع صور الأنسحاب قد تكون عرضيا لسلوك مرض مستقبلى الفصام وهو مرض يبدأ من سن المراهقة فيجب على المدرس والأسرة التنبيه إلى أول بوادر حدوثه

١٢- **الأنسحاب** : هو أن ينسحب الفرد من الواقع إلى الخيال بطريقة غير شعورية بهدف البعد عن مسرح الأحداث والصراع ورغبة في إشباع حاجاته بطرق أقل جهدا ،، ومن أمثلته: صور الانسحاب لأحلام اليقظة أو الأغراق فى العمل أو أستخدام العقاقير والكحوليات

١٣ – **السلبية والأعتراض** : فالفرد فى هذه الحالة قد يعترض ويقاوم كل شئ تقريبا (لا يعجبه عجب) مثلا فى المواقف المدرسية نجد أنه عندما تقرر الجماعة قرارا ما بالنسبة لعملا ما مثلا فإن الطفل المعترض قد يرفض ولا يتقبل القرار ويرفض أن يرضخ للقوانين وهذا الأسلوب يمكن ملاحظته فى المنزل أيضا وهو سلوك معتاد لدى الطفل حين يشعر بالتهديد وعدم الأمان

١٤ – **جذب الأنتباه والتمركز حول الذات** : يسعى الشخص الذى لا يشعر بعدم الأمان أن يجعل من ذاته مركزا للأهتمام فهو يستعرض إمكانياته ويسأل أسئلة كثيرة ويتحدث بأعلى صوت ويحاول أن يكون ظريفا ومسليا ويزاول كافة أنواع المشاغبات والمضايقات وهناك الكثير من التلاميذ ممن تنطبق عليهم هذه الأوصاف ومثل هؤلاء التلاميذ يكونوا مقصورون فى نواحى النشاط أو القدرات أو الضعف أو الظروف الأجتماعية

١٥ – **العدوان** : الأحباط يولد العدوان وينقسم إلى :

- **عدوان مباشر** : مقابلة العدوان بالعدوان لمن أعتدى على (سن – سن)
- **عدوان غير مباشر** : هو التحدث عن المسئ بالإساءة وهو يخفف الشحنة الانفعالية

وهناك نوع من العدوان يتخذ من الناس الأبرياء هدفا لتفريغ المشاعر العدوانية (توجيه الأنفعالات العدوانية إلى مثيرات أخرى غير المثيرات الأصلية وأحيانا إلى الجماد أو الحيوان) مثال : قد يحضر المدرس إلى المدرسة بعد مشادة بينه وبين زوجته فيفرغ مشاعره العدوانية إلى التلاميذ فى الفصل أو العكس فيفرغ مشاعرة العدوانية فيها.

التوافقات العصابية والذهنية

س / وضح أساليب التوافق العصابية ؟

يحاول العصابى الحفاظ على (أناه) عن طريق أحداث بعض ألوان الخلل فى الشخصية

أساليب التوافق العصابية

١ – **الهستريا** :- العصابى يختلف عن الفرد العادى يسلك مسلك القصور الجسمى الهيستيرتى فالشخص العادى يكتفى بأستخدام أسلوب المرض الجسمانى بصورة مؤقتة للهروب من الموقف بينما العصابى يكون أستخدامه لهذه الأعراض المرضية بصورة عالية تصل إلى حد التطرف مثال (حالة إحدى الفتيات فى سن التاسعة من عمرها كونت حالة من العرج الهيستيرى فحدث لها عرج فى إحدى ساقيها مما جعلها تعانى من ألم فى أعلى الساق وأصبحت الفتاة شاحبة اللون ونقص وزنها وأثبتت الأشعة وجود تغيير فى اتكوين العظمى وأشتباه فى ألتهابات فى مفصل الفخذ حيث أنها كانت تعانى من مشكلات متعددة تسبب لها ألام وأحيانا تصرخ بشدة بمجرد أن تلمسها أمها وبعد عرضها على الأخصائى النفسى أكد أن ليس بها ألتهابات بالمفصل وخضعت لعلاج النفسى لفترة قصيرة أصبحت ساقها عادية وتضمن العلاج بالدرجة الأولى مساعدة الفتاة على التوافق مع مواقف البيت والعراك الشديد بين الأب والأم وكذلك يوجد العمى الهستيرى – الشلل فى الأرجل والأذرع – الصم وفقدان الصوت والتقيؤ والسير أثناء النوم وفقدان الذاكرة وتعدد الشخصية

٢ – **الأفكار التسلطية • (الوسواس)** : يعنى وجود فكرة غير منطقية لا تلبث تعاود الفرد وتسيطر عليه إلى الحد الذى يشعر معها الفرد بالانقياد لتلك الفكرة مثال : طالب فى السابعة عشر من عمره بإحدى المدارس الثانوية لم يستطع أن يمنع نفسه من ترديد عبارة (أنا لست شرير) وكان غير قادر على التركيز فى دراسته وكان يرددها فى سره مئات المرات فى اليوم أثبتت الدراسات أنه كان يعمل بقسوة من والده منذ طفولته وتعرض لعقاب صارم منذ سنوات بالضرب عندما قام بتحريك الكرسى الذى كان تجلس عليه أخته من أمام المائدة على سبيل اللعب مما ترتب عليه سقوط أخته على الأرض وأنكسار ظهرها وظلت بالمستشفى ثلاث أشهر وأخذ الطفل يلوم نفسه باستمرار لأنه تسبب فى شلل جزئى لأخته ولم



يستطع التخلص من ذلك على مدى سنوات طويله وبعد ثلاثة أشهر من العلاج أستطاع بعد التحدث معه في حادثة أخته ورفق وتقدير المعالج لمشاعره التخلص من أفكاره والشفاء التام

٣-الأفعال القهرية (القهر) :- يرى العصابى أنه مدعو للقيام ببعض الأفعال بغض النظر عن حقيقة أنها غير منطقية ولا معنى لها مثل عودة عصابى للمنزل عدة مرات من ان موقد الغاز مغلق أو انه أغلق الباب وعصابى أخر يقوم بغسل يديه بالصابون عدة مرات كلما لمس مقبض الباب وهناك مجموعة من ردود الأفعال القهرية تسمى الهوس وأنواع الهوس هى

- الكليبومينيا- هو جنون السرقة ويتميز هذا النوع برغبة عامة فى السرقة
- بيرومينيا – الرغبة فى أشعال الحريق
- دبسوماثيا – هوس الرغبة فى شرب الكحوليات
- نيمنومنيا – هوس الرغبة الجنسية
- هوموسايل مانيا – هوس القتل

٤- الخواف :-

وهو من أنواع الخوف الغير منطقى والذى لا مبرر له وأنواعه :-

- أكروفوبيا – الخوف من الأماكن العالية
- ميسوفوبيا – الخوف من التلوث
- أكلوفوبيا – الخوف من الأماكن المزدحمة
- تكسوفوبيا – الخوف من التسمم

ومن الحالات المألوفة رؤية أمرأة تخاف خوفا مرضيا من القطط

٥- الضعف العصبى :-

وهو وسيلة كرد فعل لمشاعر عدم الأحساس بالقيمة أو عدم تقبل الأخرين له بهدف لفت الأنتباه والحصول على عطف الأخرين والشخص الذى يعانى من العصبى يظهر عليه أعراض شدة التعب والأنهاك الجسمى إلى حد الأنهيار وضعف الروح المعنوية

٦- توهم المرض :-

الشخص الذى يعانى من توهم المرض وهو يتمتع باعتلال صحته وهو يهتم بصحته أهتماما غير سوى فهو يستيقظ فى الصباح شاعر بالإجهاد من طبيب إلى أخر وتمتلئ خزائنه بالأدوية المختلفة وربما يتخلص منها قبل أن يستخدمها

أ- الفرق بين القلق العصبى والأكتئاب العصابى

القلق العصابى	الأكتئاب العصابى
الشخص الذى يعانى من القلق العصابى يظل فى حالة ثابتة من الخوف والترقب والقلق يخاف من فقد أمواله ويخشى ألا يكون غير موفق فى عمله وإن كان طالبا يظل متعلقا بدرجة شديدة بالنسبة لدراجاته التحصيلية ويحاول تحصين نفسه وحمايتها من القلق بالطرق الأتية ● السعى للحصول على الحب والعطف وهو فى حاجة ماسة لهذا النوع	هى حالة من الحزن الشديد المستمر يعيش فيها الفرد دون أن يدرى السبب الحقيقى لأكتئابه وهو بذلك يختلف عن الأكتئاب الطبيعى الذى يكون له مبرر ويطلق على الأكتئاب الطبيعى الأكتئاب التفاعلى أو الموقفى ● الأكتئاب العصابى هى حالة من الحزن الشديد دون معرفة السبب ● الأكتئاب التفاعلى هو الحزن الشديد له فى الغالب مبرر ● الأكتئاب الذهانى هو الذى يتسم بالجمود وتحقير الذات

• أن يكون مسالما مطيعا حتى لا يصاب أذى • يحاول أن يصل إلى القوة والتملك والمكانة • أن يحاول الأنسحاب لأنه أنسحب من الموقف فلن يطاله أذى • محاولة الأفراط فى الأكل أو شرب الكحوليات	وتصاحبه الهلوسات الأضطهادية والشخص الذى يعانى من الأكتئاب العصابى يشعر بالضعف فى الثقة بالنفس والشعور بعدم القيمة ومحاولة الأنتحار من أجل لفت أنظار المحيطين به

الفرق بين التوافق العصابى والتوافق الذهانى مع التمثيل

العصابى	الذهانى
• يتميز بأن الخلل العصابى لديه بسيط	• يعانى أنحلال فى قواه العقلية
• يذهب إلى عمله لا يسبب مشاكل لأحد	• لا يستطيع ان يشترك فى أنشطة الحياة اليومية
• علاقته بالواقع طيبة نسبيا	• يفقد الصلة بالواقع وبالأخرين
• من النادر معالجته فى مستشفى الأمراض العقلية	• يوجه إلى مستشفى الأمراض العقلية
• مدة العلاج قصيرة	• مدة العلاج طويلة
• إمكانية الشفاء كبيرة وقوية	• إمكانية الشفاء ضعيفة

س / ما هى أساليب أو خصائص التوافقات الذهانية

١ـ الشيزوفرينيا (الفصام)

الأنحرافات الفصامية ـ هى نتاج الخلل والأضطراب فى النظام العقلى والقصور الأجتماعى حيث تسود الهلاوس والأوهام ويسيطر الخيال على السلوك وتنقسم الشيزوفرينيا إلى

• **الشيزوفرينيا البسيطة (الفصام البسيط)**: يتميز المريض فيها بعدم الأهتمام بالشئون الإنسانية والطموح المحدود ويظهر وكأنه من ضعاف العقول لا يبالى بملابسه أو نظافته وينسحب من أنشطة المدرسة

• **الشيزوفرينيا (الفصام المبكر)**: يتميز فيها المريض بالصمت والحركات اللاإرادية وبعض الهلاوس وقد يضحك ببلاهة عندما يموت له صديق عزيز أو يبكى عندما يسمع تحسن حالته

• **الشيزوفرينيا الكاتاتونية (الفصام الحركى)**: يتميز المريض بالسلبية وبفترات هياج والتوقيع وبالجمود العضلى والسلوك النمطى العضوى وبعض الهلاوس

• **الشيزوفرينيا البارانوية (الهزائى)**: يتميز هذا النوع بالأوهام ويقع المريض تحت وطأة الأضطهاد والقسوة أو أوهام العظمة فقد يدعى أنه نابليون أو أنها كليوباترا

٢- ذهان الهوس والأكتئاب: ويسمى أحيانا الجنون الدورى وهو حالة من الذهان يتذبذب فيها الشخص من أعلى مستوى من الأبتهاج إلى أدنى مستوى من الناس وقد يكون الهوس خفيفا أو منخفضا وفيه يكون الشخص فى حالة من النشوة والمرح والسعادة وفى الحقيقة أن حالة المرح تخفى ورائها نوع من التوتر والتشتت أما الأكتئاب الذهانى : هو الذى يتميز بالقنوط الزائد الذى يسيطر على الفرد والهبوط الشديد فى النشاط الجسمى والعقلى ويشيع فيه الأرق والبكاء

٣-ذهان الأضطهاد (البارانويا) أو الهذاء: فى ذهان الأضطهاد يسلك الشخص نفس مسلك الشيزوفرينيا البارانوية إلا أن أوهامه تكون أضطهادية وهو شخص شديد لغيرة وفى منتهى الشك فى الأخرين ويميل إلى الأنتقام ومع كل هذا يبدو عاديا جدا وغالبا ما يكون مرتفع الذكاء

أسئلة هامة

س / قارن بين الوسواس والقهر ؟
س / قارن بين القلق العصابي والأكتئاب العصابي
س / قارن بين التوافق العصابي والتوافق الذهاني ؟

س / ما هي أهم مجالات تطبيق الصحة النفسية في المدرسة ؟ مهم جدا

للصحة النفسية مجالات عدة فى دور المعلم وهى المدرسة وفلسفتها وإدراتها ومناهجها ومدرسيها وهى

أولا : أكساب التلاميذ الأتجاهات والعادات الصحية : للمدرس وظيفة هامة وهى تكوين أتجاهات مرغوب فيها لتصبح دوافع تساعد على بناء شخصيات التلاميذ وهى

أ- **أتجاهات نحو المدرسة :** شوق الطفل الصغير للمدرسة قبل الألتحاق بها يجب ألا ينطفأ وأن تعمل المدرسة على مواظبة التلميذ نحو المدرسة مما يؤدى إلى أن يساعد التلميذ على الملائمة والتكيف مع ظروف الحياة وتحقيق ذلك عن طريق الوسائل الأتية

- أن تكون معاملة المشرفين على تربية الطفل تشمل العطف والحنان لأن الرهبة والتهديد يؤديان إلى شعور الطفل بعدم الأمن الداخلى
- كثرة اللوائح والقوانين – لى المدرسة تفهيم التلاميذ أن هذه اللوائح والقوانين موضوعة لحماية التلميذ
- أتجاهات نحو المدرسة عن طريق المظهر العام لمبانى المدرسة وتنسيق الملاعب وملبس المدرسين

ب- **أتجاهات نحو العمل :** لتكوين ميل عند التلميذ نحو العمل لقيامه لابد أن يشعر بالنجاح بذلك العمل ونذكر قانون الأثر عند (ثورنديك) وهو أحد قوانين التعلم يقول فيه أن النجاح فى تأدية عمل من الأعمال يجعل المتعلم يشعر بالراحة والطمأنينة والأرتياح بينما الفشل يشعر الفرد بالضيق والتبرم من تأدية العمل فلابد أن تعطى المدرسة الفرصة لأشباع الحاجة إلى النجاح لأن الطفل يميل إلى النجاح فيجعله يشعر بالكفاية أى أنه جدير بالأحترام فى شخصية الطفل والعكس عندما يفشل ويساعد هذا الاتجاه على بناء شخصية فى مستقبل حياة الطفل وعلى هذا يجب ألا يقتصر النجاح فى المواد الدراسية فقط بل يمتد إلى النواحى التالية

- الألعاب الرياضية
- القيادة والزعامة
- النشاط الخارج عن النهج مثل (المناظرات – المحاضرات – التمثيل
- الظهر العام
- العلاقات الأجتماعية
- أبرز المواهب والهوايات
- المواظبة على الحضور

أ- **أتجاهات نو اللعب والتسلية والترفيه :** الطفل فى حاجة إلى التغيير فى حياته اليومية المدرسية فلابد أن تختلف النشاطات كى تجلب إلى نفسه الراحة وإلى عقله الراحة الذهنية فيجب على المدرسة الأكثار من فترات الراحة وتكون قصيرة بشكل لا يحقق الغرض السابق أو طويلة فتسبب تعب للتلاميذ ويفضل أن تكون هذه الفترات مجالا للعب المنظم ومن الخطأ أن تحرم التلاميذ من التسلية والترفيه فى فترات الراحة كعقاب لهم بسبب فشلهم فى عملهم المدرسى لأنه يؤدى إلى كراهية العمل نفسه فعلى المدرسة أن تفهم التلاميذ أن العمل واللعب مظهران عامان من نشاط التلاميذ

د- **أتجاهات نحو الناس (الأشخاص) :** الطفل قبل المدرسة تكون علاقاته محدودة ويكون أنانيا محبا لذاته وعلاقاته بالكبار لا

تتعدى والديه فيتغير الحال عند ألتحاقه بالمدرسة من الأطفال من يميل إلى توسيع محيطه الأجتماعى ومنهم من يشعر بالخوف والتردد لتكوين علاقات أجتماعية نتيجة لقلة خبرات الطفل قبل الألتحاق بالمدرسة

ولا تستطيع المدرسة تكوين هذا الأتجاه إذا كان المشرفون على تربية الأولاد يعاملوهم معاملة خالية من العطف والحنان أو معاملة قائمة على السخرية والتحقير أو محاباة المشرفين بعض التلاميذ دون غيرهم فيجب على المدرسة أن تعمل على ان يشعر كل تلميذ فيها بأن يعامل معاملة حسنة مثلا فى المدارس المشتركة ليس من الصعب تشجيع البنات والبنين اللعب والعمل سويا

ثانيا : المدرس والصحة النفسية للتلاميذ : المدرس الصحيح نفسيا أى أنه يهتم بأداء واجباته وإعداد دروسه جيدا ويستخدم الوسائل المناسبة للإيضاح فى توصيل المعلومة للتلاميذ والخالى من العاهات الجسمية وصوته مسموع وليس لديه عيوب فى النطق وإذا تعامل مع تلاميذه يكون أكثر فاعلية وتأثيرا فى فيهم ويمكن قياس مدى نجاح المدرس من خلال مدى شعور التلاميذ وإتجاهاتهم نحو المدرس والمادة ومدى نجاحهم فى تحصيلها أما المدرس الغير سوى تنعكس عليه النتيجة سلبية

- تساعد على خلق جيل أقل إيمانا بالقيم والمبادئ الديموقراطية والخلقية
- المدرس الغير سوى غير معد أعداد جيدا للعملية التربوية غالبا ما يخطئ فى أسلوب تقديم المادة للتلاميذ بالأسلوب الصحيح لا يفهمها التلاميذ وتحدث خلافات بينه وبينهم أو تعكس كراهية المادة وربما كراهية المدرس وتؤدى إلى فشل العملية التعليمية وزيادة نسبة التسرب من التعليم

ثالثا : المنهج والصحة النفسية للتلاميذ :

- أختيار المنهج المناسب للمستوى العقلى لتلاميذ
- مراعاة ترتيب المنهج بصورة تدريجية متسلسلة من السهل إلى الصعب

نتائج المنهج الغير ملائم لعقلية التلاميذ

- يسبب لهم الأحباط وخيبة الأمل
- يسبب ضيقا شديدا للمدرس

العوامل التى يجب مراعاتها عند وضع المناهج

- ألا يكون عبرة عن مقتطفات صغيرة من عدد كبير من المواد الدراسية
- من المناهج الأقرب أنسجاما لسيكولوجية التلاميذ هو منهج المحاور
- سماحة الجو الأجتماعى للمدرسة سواء فى العمل داخل الفصل أو خارج الفصل
- ينبغى ألا يقتصر المنهج على الخبرات المدرسية التى يستطيع القيام بها داخل جدران المدرسة حيث توجد أنواع النشاط الأجتماعى والأقتصادى
- أن يقوم المنهج على فلسفة عملية وفهم واضح للاهداف الأساسية للتربية
- أن يقوم على فهم واضح لفهم نفسية المتعلم
- مراعاة الفروق الفردية وقدرة أستيعاب التلاميذ
- يتضمن المنهج أسلوب تقييم مدى أستيعاب التلاميذ لعناصر المنهج أو المهارات التى يكتسبها التلاميذ

رابعا : توجيه وإرشاد الأباء :-

كلما كانت لعلاقة بين الأباء والأبناء سوية ساعد ذلك على بناء شخصيتهم وتمتعهم بصحة نفسية جيدة فتختفى السلوكيات الغير مرغوب فيها وحدة التوترات لنفسية من واجبات السلطات لتعليمية بما فيها المدرسة ان تعمل على تغير

أتجاهات الوالدين عن طريق الإرشاد للأباء عن طريق عدة وسائل هى

- ألقاء محاضرات فى علم نفس الطفل وكيفية رعاية الأطفال
- مطبوعات تتناول أرشاد الأباء فى معاملتهم لأبنائهم
- أستعمال الراديو كوسيلة لتوجيه أبنائهم
- عقد المؤتمرات والندوات التى يشترك فيها الأباء والمدرسون والأختصاصيون من خارج المدرسة فى المدرسة
- السماح للأباء بالأشتراك فى أوجه النشاط المدرسى المختلفة
- الأرشاد الفردى للأباء وهو يساعدهمعلى مشكلاتهم الشخصية عن طريق الجلسات الفردية

الضغوط النفسية سؤال غير مهم .... لخصه فى صفحة ونصف.

إذا واجهت الأنسان أشياء تمنعه من تحقيق هدفه فأنه يشعر بوجود مشكلة قد تسبب له التوتر كلما زادت الصراعات زادت متاعب اناس وناك الحاجة إلى تعلم أساليب ضبط النفس والتحكم فى الأنفعالات والتزود بمهارات حل المشكلات

الخلوة العلاجية

- هى أحدى طرق السيطرة على الأنفعالات
- طريقة لأكتساب الهدوء والثبات وتجنب التصرفات الحمقاء والغضب والتى تكلف الفرد خسائر فادحة
- التدريب على جلست الخلوة تعدل الأفكار الخاطئة والأسترخاء الذهنى والروحى لطرد الأفكار المشوهة والمخاوف الأنفعالية وكذلك غرس قيم ومفاهيم إيجابية عن التسامح والعفو ونبذ الغضب والثبات الأنفعالى
- تقليد مواقف الرسول (ص) والصحابة ومعالجتهم هذه المواقف يساعد على ضبط النفس والثقة بها مثال :- الشخص الذى يعانى من سرعة الأنفعال والغضب يكرر بأستمرار قوله تعالى (فأعف عنهم وأصفح إن الله يحب المحسنين) المؤمن الذى يخالط الناس ويصبر على أذاهم أفضل من المؤمن الذى لا يخالط لناس ولا يصبر على أذاهم ولذلك لابد من

١- تحديد المشكلة الرئيسية
٢- حصر المعلومات المتعلقة بها
٣- عزلها عن المشكلات الأخرى
٤- ما هو دورى فى المشكلة
٥- أدونها فى مفكرة وأكتب السلبيات والإيجابيات لكل غرض
٦- تطبيق الحلول على أرض الواقع
٧- تفتيت القوى لتى تسبب المشكلة
٨- الأنتقال إلى الحل الأخر بعد تسجيل مزايا وعيوب الحل السابق

كيفية التغلب على الضغوط النفسية

أصبحنا فى حاجة شديدة إلى نشر ثقافة مواجهة الضغوط النفسية وضرورة التكيف والتغلب على الأزمات والهموم

فمثلا: ينصح من كان هذا حالة بـ

١- أبحث عن كان هادئ وأسترخ فيه وأطرد من ذهنك كل الهموم
٢- تنفس ببطء وعمق
٣- أستخدم قدرتك وتخيلك فى التركيز وأسترجع نجاحا حققته فى الماضى بكل الأحاسيس السعيدة التى صاحبته
٤- أسترجع منظرا جميلا طبيعيا وركز فى شدة تفاصيله

٥- كرر مجموعة من الجمل المحفزة والكلمات الإيجابية مثل (النجاح - الثراء - الصبر)

٦- خذ حماما دافئا وأستخدم صابونا ذو رائحة طيبة وألوان ميزة

٧- أشعر كأنك حققت هدفك فعلا وتخيل لحظات نشوتك

٨-أخرج للمشى فى مكان مفتوح أو مارس رياضة الأخرين لو حتى أطفالك الصغار

٩- قل لنفسك سأستعين بالله وسأبدأ من جديد وسأحطم الفشل وكل المصاعب والعقبات

التسامح علاج نفسى سريع المفعول

تكرار هذه الأيات تسيطر على الغضب والأستعانة بها فى وقت الخلوة يطفئ الغضب الناتج عن أسباب كثيرة مثل الزحام - لقمة العيش)

قـد يكـون الغضب ناتج عن أساب بسيطة يومية من سوء التفسير والأعتقاد الخاطئ كتهل البعض للبعض أو تعمد عدم التقدير للأخرين أو عدم تقديم التحية والترحيب

السيطرة على الغضب والأنفعالات السلبية

الـتحكم فى أنفعال الغضب والسيطرة على النفس مهم لنجاح الأنسان فى حياته لكى يستطيع أن يتوافق مع جميع أنواع البشر مع أختلاف طباعهم واخلاقهم

أهم أسباب الغضب((العوامل النفسية والتشوش الذهنى وإهدار الطاقة النفسية والبدنية))

- حقـيقة لا تقـبل الجدل تقول (لا ينال العلا من كان طبعه الغضب) لأنه لا ينتج غير الضغينة والحقد فهو نار تحرق العقل وتسحق البدن وتصيبه بأمراض لا حصر لها
- أتفـق علماء النفس على أن اغضب ضرورة لحماية النفس من عدوان العالم الخارجى ولكن عندما يصبح افرد سهل الأسـتثارة ويغضب لأتفه الأسباب فأنه يعانى من أعراض التوتر والقلق وضعف التركيز وفقد الرغبة فى الأستمتاع بالحياة كل تلك الضغوط إذا لم تجد متنفسا فأنها تصيب الفرد بالأمراض النفسية - الجسمية (السيكوسوماتية) مثل قرحة المعدة - أرتفـاع فى ضغط الدم - القولون العصبى - الذبحة الصدرية - الصداع العصبى المزمن منهج الرسول (ص) فى تعديل سلوك الفرد حال الغضب له أساليب ناجحة مثل
- طرد الأفكار الخاطئة المثيرة للأنفعال أولا بأول بتكرار بعض أيات القرأن قال تعالى (ولمن صبر وغفر إن ذلك من عزم الأمور)
- محاكاة وتقليد الثبات والقوة النفسية والحلم فى أنماط السلوك النبوى م

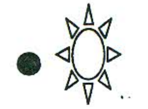
الجزء الثاني : علم النفس الأجتماعى

علم النفس الأجتماعى وأهميته

هـو أحـد فـروع علـم النفس ويهتم بالدراسة العلمية لسلوك الفرد فى المواقف الأجتماعية كما يهتم بدراسة التفاعل الأجتماعـى وأفـضل الظروف التى يتم فيها ذلك التفاعل بهدف تحقيق أكبر قدر من الكفاية فى الأنتاج والراحة النفسية لجميـع الأفـراد لذلك يعرف علم النفس الأجتماعى بأنه محاولة لفهم كيفية تأثير الموقف الواقعى أو المتخيل أو الحضور الضمنى للأخرين على تفكير ووعى سلوك الفرد

أهداف علم النفس الأجتماعى

لا شـك أن دراسـة علم النفس الأجتماعى هامة بالنسبة للعاملين فى المجالات الصناعية أو العسكرية ومجالات السياسة والإعـلام والصحة ما دام هدفهم زيادة تماسك الجماعة وفاعليتها فى تحقيق الأهداف المنشودة لذلك يمكن إيجاز أهداف



هذا العلم بصورة عامة فى

١-الوصول إلى بعض المبادئ أو النظرية التى تفسر السلوك الأنسانى وإمكانية تعديله أو ضبطه أو التنبؤ به

٢- تحقيق أعلى مستوى من أنتاجية الجماعة

٣- زيادة إمكانية الفرد فى التكيف مع الجماعة

٤- تطوير القيم والأتجاهات والتقاليد السائدة فى الجماعة والتى يرى المربون أهمية تغيرها

٥-زيادة القدرة على التنبؤ فى المواقف الأجتماعية وذلك من خلال الدراسة العلمية لظواهر الإجتماعية وبحث تغيراتها وبالتالى التنبؤ بالمتغيرات قبل أن تحدث

٦-زيادة إمكانية التحكم فى المواقف الإجتماعية

٧-حفظ حضارة المجتمع (بمعنى ترسيخ ما هو نافع من حضارة المجتمع وتطوير ما هو بحاجة إلى تعديل

س / حدد أربع من مجالات الأستفادة من علم النفس الأجتماعى فى التطبيق العلمى لهذة المجالات ؟ مهم

مجالات الاستفادة من علم النفس الأجتماعى

أولا :المجال التربوى (الأسرة والمدرسة)

دور الأسرة : الأب والأم عضوان رئيسيان فى الأسرة ولا تسير الأمور بصورة طبيعية فى تربية الأبناء إذا لم يتعاونا معا ويجب أن يحرص كلاهما على ذلك التعاون فأن أختلف الأب والأم كثيرا حول التصرف المناسب مع الطفل فى مواقف التربية فستجد أن الطفل يتبنى وجهة نظر الطرف الذى يوافقه لى خطئه ويرفض الرأى الأخر

دور المدرس : يعتبر المدرس قائدا ويجب أن يكون قدوة فالقائد القدوة يختلف عن القائد الذى يهتم بالرئاسة فقط فهو مجال أهتمام للمتخصص فى علم النفس الأجتماعى

ثانيا : مجال العمل مع الشباب والرياضة

دراسة علم النفس الأجتماعى تعتبر أساسية للعاملين فى المجال الشباب والرياضة لأن هدفهم إعداد جيل المستقبل لتحمل المسئولية على أساس صحيح على قيم سامية فيجب أن يتدرب العاملين فى مجال الشباب :

١-معرفة أساليب قياس الرأى والقيام بالمسح الأجتماعى وأساليب القيادة

٢- دراسة الأتجاهات وتعديلها

٣- دراسة الأسلوب الأفضل فى تكوين جماعات النشاط

٤-كيفية أستثمار الإمكانيات المتحة فى البنية إلى أقصى حد

وأهمية هذه الدراسة لتفادى مشكلة صراع الأجيال الذى نجد أثاره فى صور الأنحرافات النفسية الإجتماعية كأنتشار تعاطى المخدرات

ثالثا : مجال القوات المسلحة

يهتم المسئولين فى القوات المسلحة بمعرفة أفضل أساليب فى قيادة الجماعة فنجد أن المسئولين عن القوات المسلحة يخصصون إدارة تهتم بالتوعيه المعنوية لأفراد القوات المسلحة بالدرجة الأولى ثم بعد ذلك باقى أفراد الشعب فنجد بعض الدول تخصص موجة أذاعة خاصة بالقوات المسلحة وأيضا مجالات تعالج الشئون العسكرية وتهتم بالروح المعنوية للقوات ولكى تنجح هذه البرامج لابد من دراسات تشخيصية وتجربة أساليب الإقناع والعلاج

رابعا : فى مجال الصناعة :

الاهتمام الرئيسى فى مجال الصناعة يكون بشئون العمال وتهيئة أفضل الظروف للعمل التى ينعكس تأثيرها على الأنتاج فكل ذلك يرتبط بالروح المعنوية بهؤلاء العمال وهذه الموضوعت تؤخذ فى الأعتبار وتعتبر من مجالات الأهتمام فى علم

النفس الأجتماعى ويسهم علم النفس الأجتماعى فى مجال الصناعة بتحقيق درجة عالية من الأنتاج وتحقيق الراحة النفسية للعمال ومع تقدم الدراسة فى علم النفس الاجتماعى ظهرت أفكار جديدة مثل قيام نقابات لعمال تحمى مصالحهم ولقد اهتمت الدولة بالدراسات المتعلقة بالعمال فتقرر إنشاء الجامعة العمالية لرفع كفاءة العمال

خامسا : فى مجال الزراعة : يهتم علم النفس الأجتماعى فى مجال الزراعة بدراسة أتجاهات الزراع وقيمهم التى يؤمنون بها ودراسةمدى أستعدادهم لتنفيذها وأستخدام أساليب متنوعة لتغيير تلك الأفكار فأنشأتأقسام متخصصة بالأرشاد الزراعى بكليات الزراعة تدرس مادة علم النفس الأجتماعى بصورة رئيسية فيهتم المتخصص فى علم النفس الأجتماعى بـــ

١- معرفة وسائل الأتصال المناسبة لهؤلاء المزراعين وتحديد القادة

٢- تحديد القادة

٣- إرشاد هؤلاء القادة وتعديل أتجاهاتهم فيصبحون نواة للتغيير بالنسبة للأخريين

سادسا : فى مجال الإعلام : يعتبر الإعلام من المجالات الرئيسية لعلم النفس الإجتماعى وذلك لأن أجهزة الإعلام لها رسالة هامة لا تقل أهمية عن رسالة الأسرة أو المدرسة بل تفوقها فى أهميتها لأنها تمثل راى الدولة أو متخصصين لذلك فأن أختيار اللمة أو الوسيلة لابد أن تكون لها ضوابط مناسبة لضخامة تأثيرها على المستمع أو المشاهد أو القارئ

للإعلام دور هام فى المحافظة على حضارة المجتمع وترسيخ القيم الأصيلة المرغوبة وتعديل القيم غير المرغوب فيها

وللإعلام دور لا يمكن إنكاره فى نقل المعلومات وذلك لا يمكن تحقيقه بدونه دون دراسة أراء واتجاهات الجماهير لاختيار الأسلوب المناسب

سابعا : مجال العلاج الجماعى "مهم جدا"

للجماعة تأثير هائل على الفرد (حيث يتأثر الفرد بالأخرين وهو نفس الوقت عضو معهم يؤثر فيهم فتلك الجماعات التى ينضم لها الفرد تأثيرها الكبير على الفرد أما أن يشعر بالرضا لإنتمائه ومشاركته فيها وربما تزيده تعاسة وتزيده مرضا ولكنه لا يستطيع أن ينسحب من تلك الجماعة نظرا لظروفه الأقتصادية أو الأجتماعية وقد يكون الفرد أقل مرونة فى التصرف فتزداد حالته سوءا ولكن إذا وفق فى الألتحاق مع جماعة أخرى جماعة تطوعية ربما يكون أحسن حالا وربما تقدم له تلك الجماعة خدمات أو علاقات أفضل وهذه الجماعات التطوعية هى جماعات علاجية لها أهداف محددة هى العلاج النفسى للفرد من خلال الجماعة أو من خلال التفاعل والعلاقات الأجتماعية أو النشاط الأجتماعى وقد يكون العلاج الجماعى يتناسب مع بعض الحالات وكذلك لا يتناسب مع الحالات الأخرى

فقد يكون العلاج الفردى مناسب خاصة مع الحالات التى تكون الجماعة سببا رئيسيا فى سوء التوافق

وقد يكون العلاج فى الموقف الجماعى أنجح أحيانا لبعض الحالات النفسية الأخرى وذلك يستلزم دراسة نفسية دقيقة لظروف كل حالة ودراسة أحتمالات التحسن ثم تجربة ألحاق المريض بجلسات العلاج النفسى الجماعى وتقويم تلك التجربة بإيجابياتها وسلبيتها ثم أتخاذ القرار بإبقاء الحالة مع مجموعة العلاج الجماعى أولا

تتنوع صور وأساليب العلاج الجماعى كما تختلف وتتباين الحالات فى مدى الأستفادة منها

صور وأساليب العلاج الجماعى

- السيكودراما
- العلاج باللعب
- العلاج فى البيئة

السيكودراما :- هي نوع من أنواع العلاج النفسى حيث يقوم الفرد بتمثيل دور فى مسرحية يقترحها هو أو غيره ويعلم

أدوراها ويختار الدور الذى يناسبه ويشترك معه أخرون من أعضاء الجماعة العلاجية أو من خارجها إذا أحتاج الأمر وقد تكون المسرحية من أقتراح أكثر من مريض أو من فكر المعالج ويختارها المعالج من خلال دراسة عينة من المرضى ثم يعرض الأدوار على المرضى ويجعلهم يختارون الأدوار التى يرونها مناسبة لهم وتظهر أهمية قيام المريض بالدور التمثيلى فى

١ – يكتسب نوعا من الأرشاد النفسى حيث يصبح أكثر تبصرا بالدور وبالأدوار الأخرى

٢ – يستفيد من تعليقات زملاءه على دوره وأدوار زملاءه

٣ –يسقط مشاعره وأحاسيسه على هذا الدور وتحدث عملية تفريغ لتلك الشحنات الأنفعالية المكبوتة

٤ –مـنع تكـرار هـذا العمل يكتسب الأفراد نوعا من المرونة ويجعلهم يقتربون بدرجة أكبر من الواقعية فى التصرف فى المواقف التى تواجههم إذا مشاركة الفرد للجماعة تجعله يحتك بالأخرين ويساعد على تكيفه معهم ويساعد فى تحسن حالته وتحسنها

العلاج باللعب : هو نو ع من أنوا ع العلاج النفسى الذى يؤتى ثماره بدرجة متازة مع الأطفال بصورة خاصة ويمكن أن يكون صورة فردية أو جماعية ويكون ذلك بأختيار مكان مناسب للع الأطفال تتوفر فيه ألعاب تمثل الكثير مما هو موجود فى البيئة من أشخاص – أشياء – حيوانات – بيوت وهذا المكان مزودا بمرأة عاكسة يمكن ملاحظة الطفل من خلال لعب الأطفال مع بعضهم أو فرادى

العـلاج بالعـب يمكن أن يستخدم فى حالات العلاج الفردى كما أن يستخدم مع مجموعة من الأطفال الذين يعانون من أمراض نفسية ولكن يجب مراعاة

- نوعية المريض
- سن الأطفال
- شدة الحالة
- مستوى الذكاء

وغيرها من المتغيرات التى تؤثر فى عملية العلاج النفسى

أهمية العلاج باللعب

١ –تفريغ الشحنات الأنفعالية

٢ –يتيح للمريض فرصة القيام بعمليات نفسية كالإسقاط أو التقمص

٣ –يكسبه وعيا بمتغيرات البيئة وأبعادها ويكسبه بعدا فى النظر

٤ –يكسبه وعيا سلوكيا

٥ –يكسبه مرونة فى الأداء يستطيع بالتالى أن يسلك السلوك المناسب فى الظروف العادية

س / وضح تعريف مفهوم الجماعة المرجعية وأهم أنواعها وتأثيرها على سلوك الفرد الأجتماعى ؟

الجماعة : مفهوم يشير إلى شخصين فأكثر ، يتميزون بالاشتراك في مجموعة من المعيير والمعتقدات والقيم.

تعريف الجماعة المرجعية : هى الجماعة التى يرجع إليها الفرد فى تقييم سلوكه الأجتماعى وبالتالى فهى الجماعة التى يهتم بها الفرد فى معرفة رأيها فى التصرفات وأساليب السلوك التى سيقدم عليها وقد يكون الفرد منتميا إلى الجماعة المرجعية بالفعل ويريد أن يحتفظ بإنتمائه لها وقد لا يكون منتميا لها ولكنه يرغب فى الأنتماء إليها

أنواع الجماعة المرجعية

١ –جماعة الإنتماء الفعلى : هى الجماعة التى ينتمى إليها الفرد فعلا وتشمل جمعة الأنتماء الأولى مثل جماعة الأسرة

٢ –جماعة الأنتماء الأولى : مثل جماعة السن وجماعة الثقافة

٣-الجماعة المتوقعة هذه الجماعة لا ينتمى إليها الفرد فعلا ولكنه يتوقع أو يطمح فى الأنتماء إليها مثل جماعة الطلاب فى السنوات النهائية

٤-الجماعة المرجعية السلبية : وهى جماعة يرفض الفرد الإنضمام إليها قطعا .

المسايرة والمغايرة

دراسة موضوع المسايرة والمغايرة تعتبر دراسة على جانب كبير من الأهمية حيث توضح لنا كيف تؤثر الجماعة على العمليات المعرفية وخاصة الإدراك والحكم على أعضائها وما يترتب على هذا التأثير من التشابه والأختلاف فى هذه العمليات كما أن دراسة المسايرة سوف توضح لنا أهم الشروط

المغايرة والمسايرة : أى كيف تؤثر الجماعة على العمليات المعرفية خاصة الإدراك والحكم على أعضاء هؤلاء الجماعة وما يترتب عليه من لتشابه أو الأختلاف فى هذه العملية ما أن دراسة المغايرة والمسايرة يوضح الشروط والمتغيرات والتفاعلات التى يمكن أن تؤثر فى سلوك الفرد داخل الجماعة

أهمية المسايرة والمغايرة

١-توضح الشروط والتفاعلات والمتغيرات التى يمكن أن تؤثر فى سلوك الفرد داخل الجماعة

٢-توضح ماذا يحدث عندما يعترض الفرد للضغط وسط الجماعة ولابد أن يتمثل لما تتفق عليه فيخضع أو يعارض أو يعتزل

العوامل التى تحدد وتؤثر على سلوك المسايرة

١-موضوع المسايرة

٢-الجماعة

٣-الفرد

٤-العمليات النفسية المتضمنة

ويتضح من الدراسات فى موضوع المسايرة بأن جوهر المسايرة هو التراع بين القوى الداخلية (العوامل النفسية) عند الفرد وضغوط الجماعة عندما يخضع الفرد لتلك الضغوط فأن ما يميز سلوكه هو المسايرة وعندما يترع إلى الأستقلال أو مقاومة هذه الضغوط فأن سلوكه يتميز بالمغايرة والمسايرة والمغايرة طرفان متباعدان فى مواجهة ضغوط الجماعة

مستويات وأبعاد المسايرة والمغايرة

١-**المسايرة المفرطة :** وهذا النوع من المسايرة يسلم الفرد ذاته كلية للجماعة ولا يخالفها وقد يتمسك بعقائدها بدرجة كبيرة من التعصب

٢-**المسايرة :** يقصد بها أن يتفق الفرد مع أفكار وعقائد وتصرفات الجماعة دون تطرف أو مغالاة

٣-**المسايرة الظاهرة أو النفعية :** هذا المستوى من المسايرة نجد الفرد يتفق مع الجماعة ظاهريا بينما يبقى معها داخليا

٤-**الامسايرة (الحيادية)** : يقصد به الحياد فى واجهة أحكام الجماعة وعقائدها وتصرفاتها وهناك لا يساير الفرد ولا ينصاع كما أنه لا يقف ضد ضغوط الجماعة

٥-**المضادة :** وفى هذه الحالة يقف الفرد متحديا الجماعة ومعارضا لها بشكل إيجابى إنه لا يقاوم الجماعة فحسب بل يسعى إلى توسيع شقة المخالفة بينه وبينها ويتميز موقفه هذا بالعداء والعناد والخروج المقصود على الجماعة

٦-**الأستقلال :** وهذا يقرر الفرد بنفسه ولنفسه مسار حكمه وعقيدته من غير مستسلم للجماعة ولا متمرد عليها

٧-**الإغتراب :** عندما لا يستطيع الفرد أن يساير ويخضع لضغوط الجماعة ولا أن يقف موقف المضادة ولا موقف

الأستقلال ولا أن ينصاع لضغوطها ظاهريا ويخالفها داخليا ولا أن يثبت على موقف حياد تجاهها عندئذ يحمى نفسه ويحمى ذاته وراء حدود الإغتراب والإغتراب عن الجماعة يعمل أضطرابات نفسية وأنعزال

ويتضح ما سبق أن المسايرة والمغايرة ليس إلا اتجاه عن سمة شخصية فقط بل هو نتاج تفاعل بين خصائص والجماعة والموقف وموضوع المسايرة ذاته ففى موقف معين وبالنسبة إلى موضوع معين قد يكون موقف الفرد متسما بالمسايرة بينما قد يتخذ فى مواقف أخرى وبالنسبة إلى جماعات أخرى أتجاها مضادا أو مستقلا فليس الأمر فيما بين طرفى المسايرة والمغايرة متدرجا فى بعد واحد بسيط أى إما أن يكون السلوك الناتج عن الصراع والضغط مسايرة أو أستقلالا أو مضادا أو إغترابا بشكل دائم فى المواقف كلها ونحو مختلف الموضوعات

تماسك لماعة :

هو شعور الأفراد بأنتمائهم للجماعة والولاء لها وتمسكهم بعضويتها ومعاييرها وعملهم معا فى سبيل تحقيق هدف مشترك وأستعدادهم لتحمل مسئولية عمل الماعة والدفاع عنها ويتضمن تماسك الجماعة أيضا التقارب الشديد بين أفراد الجماعة وتنحصر فى كلمتى (لنا – نحن) أو عبارات الرضا أو عدم الرضا

مؤشرات تماسك الجماعة

١-أحاديث الأعضاء

٢-مقاييس الصداقة

٣-مسايرة الجماعة لمعاييرها

٤-تماسك الجماعة فى أوقات الأزمات

٥-الحالة الإنفعالية لأفراد الجماعة

٦-الأسهام والأنتظام فى نشاط الجماعة

العوامل المؤثرة فى تماسك الجماعة

١-أشباع حاجات الأفراد : يزداد جذب الجماعة لأعضائها عندما تكون موضوعا أو وسيلة أشباع حاجات أفرادها

٢-وجود أهداف مشتركة بين أنواع النشاط فى الجماعة وما يميل إلى الفرد ويرغب فى ممارسته : يقصد به أن جذب الجماعة لأفرادها يزداد كلما أتضح أن أدراك الفرد لأهداف الجماعة والأسلوب للوصول إلى الأهداف وكلما أتضح لديه الدور الذى تقوم به وموقعه فى الجماعة

٣-المكانة الأجتماعية : يقصد به كلما زادت مكانة الأفراد داخل الجماعة وحصل على تقدير الأخرين له زادت جاذبيته للجماعة

٤-زيادة التعاون بين أعضاء الجماعة : كلما زاد التعاون بين أعضاء الجماعة قل التنافس وأحب الأعضاء بعضهم البعض

٥-تماسك الجماعة : يزداد بتماسك أعضائها وسيادة جو الديمقراطية

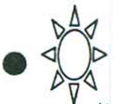
س / أشرح بإيجاز وظائف عملية التنشئة الأجتماعية والأساس النظرى الذى تعتمد عليه فى تفسير سلوك الأفراد ؟

مفهوم التنشئة –

١– هى العملية التى تتناول الأنسان ككائن بيولوجى لتحوله إلى كائن أجتماعى أى تحوله من كائن تغلب عليه حاجات ودوافع أجتماعية

٢–هى العملية القائمة على التفاعل الأجتماعى التى يكتسب فيها الطفل أساليب السلوك والقيم المتعارف عليها فى جماعية حتى يستطيع أن يعيش فى الجماعة ويتعامل مع أعضائها بقدر مناسب من التناسق والنجاح





٣-هى عملية تفاعل يتم من خلالها وبواسطتها تعديل سلوك الشخص بحيث يتطابق مع توقعات أعضاء الجماعة التى ينتمى إليها

٤-هـى العملـية التى ينشأ عن طريقها لدى الطفل ضوابط داخلية توجه سلوكه وتحدد قيمة كما تنشأ لديه الأستعداد لمطاوعة الضوابط الأجتماعية المختلفة

٥- هـى عملية تعلم قائم التفاعل الأجتماعى يتم من خلاله أكتساب الفرد (طفلا كان أم راشدا) سلوك ومعايير وقيم هذه القيم تمكنه من مسايرة جماعته كما تكسبه السلوك المناسب لأدوار أجتماعية معينة

وظائف التنشئة الأجتماعية

يتـضح مـن مفهوم التنشئة الأجتماعي بأنها عملية تربوية يصدرها كل من له علاقة بالطفل سواء الأب والأم أو الأخ أو المعلم فهى تتضمن عملية تشكيل الفرد وبناء شخصيته ليكون متزن مع ذاته وتساعده على التكيف مع المجتمع ولكى تقوم التنـشئة الأجتماعـية بـوظائفها أو فاعليـتها من المفترض فهم الشخصية وتهيئة السبل لنموها لكى ينسجم مع الواقع الأجتماعى فمن فعاليات التنشئة الأجتماعية (وظائف التنشئة الأجتماعية) الأتى

١-ضـبط الـسلوك وأشباع الحاجات ما يعرف عملية الضبط الأجتماعى حيث يكتسب الطفل اللغة والعادات والمعانى والمواقف والأساليب المرتبطة بأشباع الحاجات والرغبات

٢-تأكـيد الذات وأكتساب الشخصية ما يعرف (عملية التطبيع لأجتماعى) حيث يتحول الفرد من كائن بيولوجى إلى كائن أنسانى بخصائص وسمات أنسانية تميزه عن غيره

ومن سمات عملية التطبيع الأجتماعى وفقا لأراء توماس

١-أن سلوك الفرد يرتبط تدريجا بالمعانى التى تتكون عنده فى المواقف التى يتفاعل معها

٢-تتحدد هذه المعانى بالخبرات السابقة التى مر بها الفرد وعلاقة تلك الخبرات بالمواقف الراهنة

٣-أن الطفـل يـولد بين جماعة حددت فعلا حددت فعلا معانى معظم المواقف العامة التى تواجهه وكونت لنفسها قواعد مناسبة للسلوك فيها

عناصر التنشئة الأجتماعية

عناصر التنشئة الاجتماعية وهي عناصر تكونها وتجعلها عملية ممكنة " مهم جدا "

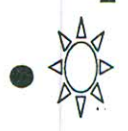
عناصر مرتبطة بالفرد

١-الـصفات الوراثـية لفرد وإمكاناتـه : يعتمد تعلم الأنسان وتطبعه إلى حد كبير على الصفات الوراثية والبيولوجية للفرد فالفـرد الـذى يعانى من خلل أو معوق بيولوجى أو وراثى يستحيل تطبيعهم أجتماعيا فتواجههم مشكلات خاصة أثناء لتنشئة الأجتماعية

٢-قابلية الفرد للتعلم : أن الفرد قابل للتعلم والتشكيل وأكتساب اللغة عندما تمده الجماعة بالحاجات والدوافع الأولية التى تحـرك تعلمه بمعنى أن عملية التنشئة تتم بطريقة ألية ولكن يلزمها متطلبات وإمانات بيولوجية هذه المتطلبات البيولوجية يجب أن تثار من خلال البيئة الخارجية فبدون هذه الأستثارة الخارجية من لبيئة لا يستطيع الفرد أن يعمل الأستجابات التى عن طريقها يعبر نفسه

٣-القـدرة علـى تكـوين علاقات مع الأخرين ترتبط هذه النقطة بالتعاطف مع الأخرين فالتعاطف يولد التواد والتراحم وهما أساس قوى فى أى علاقة تربط الفرد والأمثلة على ذلك كثيرة

يقـدم الأبوان النموذج الأول فى التنشئة الأجتماعية ثم تتسع لتشمل البيئة التى يحيا فيها الفرد حتى نشكل شخصية التى



تعتبر نتاجا أجتماعيا والدليل على ذلك حالة الطفل (إيزابيل) التى عاشت مع أمها التى كانت صماء وبكماء حيث عاشا معـا فى عزلة تامة وكانا يتفاهمان بالأشارة وعندما وصلت إيزابيل سن السادسة كان رد فعلها يتميز بالخوف والعداء مع الغـرباء ونعتها عبارة عن أصوات الصم وعندما تم عمل برنامج تدريبى منظم أستطاعت الطفلة أن تعود إلى سلوك طفلة طبيعية بعد التدريب فى سن الثامنة وهذا يوضح أهمية أقامة علاقات مع الأخرين وهناك حكمة تقول (أنا والناس)

٤-القدرة على تكوين علاقات عاطفية (أو تعاطف مع الأخرين)

يتميز الأنسان بفطرته التى تنطبق على كل الناس وهذه الفطرة تشمل العواطف والمشاعر كالحب والخجل والغيرة والقسوة ولكن تختلف طرق التعبير عنها بأختلاف البيئات أو التعاطف مع لأخرين وهذا لا يتيسر للفرد إلا فى جماعة مثل (الأسرة – الأصحاب ......)

عناصر مرتبطة بالمجتمع الأدوار الأجتماعية والمكانة فى المجتمع

مكانة أو مركز أجتماعى	دور أجتماعى
هى وضع معين فى البيئة أو التركيب الأجتماعى فى جماعة معينة فالأم لها مكانة وأدوار أجتماعية متعددة فهى زوجة وأم وربة منزل	أمـا الدور الأجتماعى فهو السلوك المتوقع ممن يـشغل مكانة أجتماعية معينة فالأم يتوقع منها المجتمع كـربة منزل أن ترعى الصغار وتدير شئون المنزل

والطفـل يـتفاعل مع جماعة عبارة عن نسيج متشابك من المكانات الأجتماعية وأثناء تفاعله مع هذه الجماعات يتوقع أنماطا سلوكية معينة كتوقع الأبن الأصغر سلوكا معينا من أخيه الأكبر

٣-القيم والمعايير

القـيم : هـى أافكار التى تحدد ما هو حسن مقبول وما هو سئ مرفوض وهى متفق عليها بين غالبية أفراد المجتمع وهم يحرصون على أستمرارها ومثال للقيم (النظام) فهو قيمة يحترمها الناس لمجتمع

أما المعايير : فهى التى تحدد السلوك المقبول والسلوك الغير مقبول فى الجماعة

ومثال للمعايير : (أتفاق جماعة معينة من الألتزام بترتيب معين من الكلام أثناء المناقشة ونستنتج من ذلكأن للقيم والمعايير دور كبير فى عملية التنشئة الإجتماعية

٤- المؤسسات الإجتماعية :

تخـضع عملـية التنشئة الإجتماعية فى جزء كبير منها إلى المؤسسات الإجتماعية مثل (المدرسة – دور العبادة – الأندية الرياضية) فالمدرسة مثلا :

_ تعكس قيم المجتمع ولها معايير خاصة بالحضور والغياب
– تعكس المستوى الإجتماعى والثقافى للتلاميذ
– عبارة عن بنية أجتماعية فيها أدوار وإمكانات

٥– القطاعات الأجتماعية والثقافية والأقتصادية

يقـصد بها الطبقة الأجتماعية أو المستوى الأجتماعى – المستوى الأقتصادى – المستوى الثقافى) وأساس هذه القطاعات أخـتلاف الطـبقة والثروة والسلطة بين أفراد المجتمع وكذلك أختلاف الموقع والمكانةوالبيئة يؤدى كل هذا إلى أختلاف الأفـراد من بيئة لأخرى (ساحلية – قروية – بدوية) التنشئة الأجتماعية (المؤسسات والهيئات الأجتماعية التى يوكلها المجتمع وظيفة التطبيع الأجتماعى وهى عوامل مؤثرة فى التنشئة الأجتماعية

الأسرة المدرسة وسائل الأعلام

س / أشرح أربع من الأتجاهات الوالدية فى التنشئة الأجتماعية للأبناء

الأتجاهات الوالدية فى تنشئة الأطفال

(الأسرة)

أجمع علماء النفس والأجتماع على أهمية التفاعل بين الأطفال وأبائهم وأمهاتهم وتأثير ذلك التفاعل فى تنشئتهم الأجتماعية وفى أرتقاء شخصيتهم خاصة فى سنوات عمرهم الأولى ويشيرون إلى أهمية التنشئة الأجتماعية فى تنمية مختلف الوظائف النفسية لدى الطفل فالتفاعل بين الطفل ووالديه له تأثير فى رسم شخصية الطفل والأتجاهات التى يسلكها الوالدين فى التعامل مع الطفل لا تسير على وتيرة واحدة خلال مراحل العمر المختلفة للطفل فهى تتداخل وتتعقد أحيانا ويصعب تحديد أتجاهات التنشئة الأجتماعية بأبعاد ثابتة محددة فهناك عوامل تؤثر عليها

الفروق الفردية بين الأسر تجعلها مختلفة

الأطر الثقافية والأجتماعية وعمر الطفل كلها أسباب تجعل هذه الأتجاهات مختلفة

س / ما هى أساليب المعاملة " الوالديه " المؤثرة فى التنشئة الأجتماعية ؟

أولا: الآباء" الأسرة ": وهي كل ما يراه الآباء ويتمسكون به من أساليب في معاملة الأطفال في مواقف حياتهم المختلفة .

١- أتجاه التسلط ٢- أتجاه التدليل ٣- أتجاه التذبذب

٤- الحماية الزائدة ٥- أتجاه الأهمال ٦- أتجاه السواء

٧- أتجاه أسلوب التفرقة ٨- أتجاه القسوة

١- أتجاه التسلط

بمعنى الرفض الدائم لرغبات الطفل والوقوف حائلا أمام قيامه سلوك معين أو لتحقيق رغبة معينة وتحميل الطفل مهام ومسئوليات فوق طاقتهم بطريقة قوامها الأمر والنهى والعقاب والحرمان ومن مظاهر تسلط الوالدين فى طريقة تناول الطعام والنوم والمذاكرة وكذلك تحديد نوعية الملابس واللعب بل وتحديد الدراسة للأبناء وذلك كله يؤثر على شخصية الطفل فيجعله طفل سلبى خائف متردد وغير واثق من نفسه

٢- الحماية الزائدة

يقوم به الوالدين لحماية الطفل والتدخل فى شئونه لدرجة يقوم بها الوالدين بأتخاذ المسئوليات والواجبات التى يقوم بها الطفل نيابة عنه وينتج هذا الأسلوب نتيجة خوف زائد وشديد من الوالدين على الطفل والحماية الزائدة له فينتج عنه طفل

- شخصية ضعيفة غير مستقلة
- شخصية مسيرة تتميز بعدم التركيز وعدم لنصح
- أنخفاض مستوى الطموح
- رفض تحمل المسئولية وعدم الثقة فى اتخاذ القرار

٣- اسلوب التفرقة

يتمثل فى تعمد عدم المساواة بين الأبناء والتفضيل بينهم بسبب الجنس والسن وينتج عن هذا الأسلوب

- شخصيات حقودة مليئة بالغيرة (الأنانية من الشخص المميز)
- كما أن الشخص المميز تكون لديه أتجاهات أنانية لا يراعى شعور الأخرين ولا يقترف بهم

٤- أتجاه الأهمال : يقصد به أهمال الأبناء وتركهم بدون رعاية أو تشجيع أو إثابة السلوك المرغوب فيه أو عقاب السلوك الخاطئ وقد يكون هذا الأهمال صريح أو غير صريح ومن صور الأهمال

*عدم المبالاة بنظافة الطفل أو أشباع حاجاته الضرورية الفسيولوجية والنفسية

*عـــدم أثابة الطفل ومدحه عندما ينجز عملا طيبا أو السخرية منه فى حالة إستحقاقه المدح أو التشجيع وهذا الأتجاه ينتج عنه

*بث روح العدوان والرغبة فى الأنتقام

*الإفراط فى الشعور بالذنب والقلق وعدم الأنتماء للأسرة

*اللامبالاة بمجريات الأمور من حوله

*يأخذ سلوك الطفل مسلكا أخر وهو التعبير بصورة سلبية عن عدم الرضا عن المجتمع والسلطة

٥- أتجاه التدليل : يقـصد بالتدليل إشباع حاجات الطفل فى الوقت الذى يريده هو وقضاء كل ما يريده مهما كان غير مشروع أو غير مقبول وأن يكون الجميع فى طاعاته زورهن أشارته ولا يرفض له طلب مهما كان ويترتب على هذا الأتجاه

*تأخر النضج الأجتماعى والأنفعالى للطفل

* ينتج نه طفل لا يتحمل المسئولية ولا يقدرها

* لا يستطيع تحمل أحباط ومشكلات الحياة

وبالتالى فهو اكثر عرضة للأضطراب النفسى

٦- أتجاه القسوة : هو عبارة عن محاسبة الطفل على كل كبيرة وصغيرة وأستخدام شتى أنواع العقاب سواء كان

أ- بدنى : ضرب الطفل بشدة إذا أرتكب خطأ أو إذا لم يذعن لأوامر الوالدين

ب- نفسى : من خلال تحقير الطفل والتقليل للطفل والتقليل من شأنه أو تخويفه أو تأنيبه أو إشعاره بالذنب والنقص

٧- أتجاه التذبذب : يشتمل أو يتمثل فى

أ- تردد الوالدين إزاء الأسلوب الأمثل لتهذيب الطفل فلابد يدريان متى يعقبانه ومتى يمدحانه

ب- كما يتضمن التباين فى سياسة كل من الأب والأم فى تنشئة الطفل وتطبيعه إجتماعيا فنرى الاب يمنع الأبن عن سلوك ما بينما الأم تسمح به

وينتج عن هذا الاتجاه

*إزدواجية فى شخصية الطل وسلوكه عندما يكبر

*يولد لدى الطفل القلق الدائم ويجعله شخصية متقلبة

٨- أسلوب أو أتجاه السواء : وهو أسلوب يحامل الأتى

*تجنب الأساليب التربوية التى تعتبر غير سوية (التذبذب – القسوة – التدليل – الأهمال – التفرقة)

*يعمل على تنمية قدرة الطفل على الأستقلال بذاته ومشكلاته

*يساعد الطفل على تقبل ذاته وقدراته والثقة بها

*تشجيع حب الأستطلاع لدى الطفل ودفعه للمعرفة والرغبة فى الأنجاز

ثانيا : المدرسة كعامل مؤثر فى التنشئة الأجتماعية

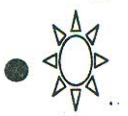
أساليب المدرسة فى أكتساب وتعديل السلوك

١- تستغل المدرسة طرقا مباشرة ومقصودة وواعية لتدعيم قيم المجتمع كالمواد الدراسية

٢- النشاط المدرسى لهو أهمية فى أكساب وتعديل الكثير من أنماط السلوك

٣- الثواب والعقاب كأسلوب تمارسه السلطة المدرسية

٤- أستخدام أسلوب نماذج السلوك المرغوب بالحديث عنها أو شرحها علاوة على أثر المعلم كنموذج





دور المعلم فى التنشئة الأجتماعية

١- المدرس مستمر من حيث المكانة - متغير (يتغير بتغير الأشخاص)

٢- المدرس متشابه : يتشابه المدرسون فى عدد من الصفات فهم يمثلوا سلطة وملقنوا معارف وموجهو سلوك وممثل قيم ونموذج سلوك

مختلف : تختلف طبائعهم

والمدرس يعكس عدة قيم منها

* قيمة النظام

* قيمة المعرفة والتحصيل

* قيمة المسايرة الإجتماعية

دور المدرسة فى ظل ظروف التغير الأجتماعى السريع

١- إكساب الأفراد المرونة التى تعينهم على التكيف السليم من ظروف التغير

٢- تأكيد أيدلوجية الجماعة ومقوماها الأساسية

٣- المحافظة عى وحدة الجماعة وتماسكها

٤- تحقيق التوازن فى التنظيم القيمى الجماعى

٥- الأخذ بالأسلوب العلمى فى التفكير والعمل

٦- الإعداد الخلقى والدينى

ثالثا : الأعلام كعامل مؤثر فى التنشئة الأجتماعية

يمكن القول بأن وسائل الاعلام سلاح ذو حدين فقد تكون

١- وسيلة نافعة من وسائل الثقافة والعلم والسمو بالخلق ونقل المعرفة فتقدم أكبر نفع للفرد والجماعة

٢- ومن ناحية اخرى إذا أهملت أو أسئ أستخدامها فأنها تصبح سلاحا هداما يعرقل التنشئة الأجتماعية السوية ويساعد على الانحلال والأنحراف ويثير الغرائز وخاصة الجنسية

دور وسائل الأعلام فى التطبيع الاجتماعى

١- إنها غير شخصية : أى أنه لا يحدث تعامل أو تفاعل بين أصحابها وبين الأفراد كما هو الحال فى الأسرة والمدرسة

٢- تعكس جوانب الثقافة العامكة للمجتمع على جانب كبير من التنوع بعكس أى وسيلة أخرى

٣- تتزايد أهميتها بالنسبة للأفراد فى المجتمعات الحديثة حيث تحتل من وقت الأنسان وأهميته جانبا كبيرا

العوامل التى يتوقف عليها تأثير وسائل الأعلام فى التطبيع الأجتماعى

١- تؤثر خصائص الفرد الشخصية وما يحققه من أشباع أو عدم إشباع لحاجاته فى مدى درجة تأثيره بما يعرض له من وسائل الإعلام

٢- تلعب ردود الفعل المتوقعة من الأخرين إذا سلك الفرد وفق ما يعرض له من إعلام وخاصة جماعة الأقران وأعضاء الأسرة دور هاما فى تأثره بها

٣- مدى توفر ى المجال الأجتماعى الذى يجرب فيه الفرد ما تعرف عليه من شخصيات ومواقف

٤- المستوى الأجتماعى والثقافى الذى ينتمى إليه الفرد كذلك سن الفرد

س / حدد معنى الأتجاهات النفسية ومكوناتها وأهم المؤسسات المؤثرة فى نشأتها وأثرها على تكوين شخصية الفرد ؟

الإتجاهات النفسية

أولا : ماهية الأتجاهات : ناك الكثير من التعريفات ولكن منعا للخلط أخذ التعريف الأكثر شيوعا وهو تعريف ألبورت الذى يثرى أن

الأتجاه حالة من الأستعداد أو التأهب العصبى والنفسى تنظم من خال خبرة الشخص وتكون ذات تأثير توجيهى أو دينامى على أستجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التى تثير هذه الأستجابة

ثانيا : مكونات الأتجاهات : ناك وجهات نظر فى مكونات الأتجاهات ولكن وجهة النظر الغالبة فى مجال دراسة الأتجاهات ترى أن

الأتجاهات تتكون من ثلاث مكونات أساسية

١- مكون وجدانى : ويقصد به الميل بالأستجابة تجاه موضوع وتقييمه بطريقة إيجابية أو سلبية

٢- مكون معرفى : يتناول موضوع أساسيات الميل الأستجابى الوجدانى فهذه الأستجابة للأتجاه تعتمد أساسا على معتقدات أو أفكار تربط موضوع الأتجاه بطريقة سببية لقيمة إيجابية أو سلبية

٣- مكون سلوكى : يعنى سلوك الفرد تجاه موضوع الأتجاه والذى يعكس أتجاهه نحو الموضوع ويتأثر المكون السلوكى للأتجاه بالطبع بمعتقدات الفرد وعواطفه تجاه موضوع الأتجاه كما تتأثر عواطفه ومعتقداته بسلوكه فأن اتجاهك نحو عمل المرأة أتجاه سلبى فأن سلوكك هو عدم السماح لزوجتك بالعمل

ترتبط مكونات الأتجاه كل منها بالأخرى فهناك أتجاه عام يربط المكونات الثلاثة فعدم وجود هذا الترابط أو التجانس والأنسجام بيم المكونات الثلاثة سوف يسبب قلقا وشعورا بعدم الراحة لصاحب الأتجاه مما يدفعه إلى تحقيق الأنسجام والترابط بينهما نحو موضوع معين

ثالثا : نشأة الأتجاهات أن الأتجاه متعلم وليس فطريا ويعتبر الأتجاه أسلوب يتعلمه الفرد لكى يساعده على التكيف مع بيئته والتوافق معها **ويوجد العديد من الهيئات أو المؤسسات تشترك فى عملية التعلم ونأخذ منها**

الأسرة

دور العبادة

وسائل الأعلام

الأسرة : إن العلاقة بين الطفل ووالديه لها أثر على أتجاهاته وقيمه فهناك تشابه بين إتجاهات الأبناء ،اتجاهات الأباء وذلك لأن الأبناء حين يولدون لا يكون لديهم أى أتجاهات فيبدأون فى أمتصاص الأتجاهات اتى يجدونها حولهم وسبب هذا التشابه لما يباشره الأباء من ثواب وعقاب لأبنائهم فأن هذا يعد من أقوى المؤثرات التى تجعل للأباء دورا فعالا فى تشكيل أتجاهات أبنائهم

دور العبادة : تلعب دور العبادة دورا كبيرا فى تشكيل وتكوين وتعديل إتجاهات الأفراد فالمترددين على دور العبادة يختلفون فى الدافع إلى ترددهم هذا

* فمنهم يذهب بدافع دينى مخلص

* ويذهب البعض الأخر لأشباع حاجاتهم للقبول الأجتماعى وللأمن والمكانة وبأختلاف الدافع ينتج عنه أختلاف فى الأتجاهات عند كل فريق منهم نحو ما تمتلئ به الحياة من موضوعات وقضايا

وسائل الأعلام : تمدنا وسائل الأعلام بالكثير من المعلومات عن العالم من حولنا ودائما تحاول أن تجعلنا نفعل أشياء معينة وتظهر أثر وسائل الأعلام أكثر فى البلاد التى تهيمن حكومتها على وسائل الأعلام فيها مثال لذلك نجد وسائل الأعلام الأمريكية من أكثر الوسائل التى لها تأثير قوى على الفرد

س / ما الفرق بين الأتجاه والرأى والأتجاه والقيم والأتجاه والرأى العام .. مهم جدا

الأتجاه والرأى : كثيرا ما يستخدم الناس المصطلحين بنفس المعنى إلا أن العاملين فى مجال علم النفس الإجتماعى يرون أن الرأى من طبقة نفسية أخرى غير الأتجاه

الرأى	الأتجاه
مرتبط دائما بعناصر الشك والخلاف فى الموقف والمواقفالحياتية معقدة ومركبة تتضمن موضوعات كثيرة وتحتوى على عناصر جديدة محيرة	الأتجاهات كثيرة تكون متنضمنة بصورة مباشرة أو غير مباشرة فى كل الأفعال تقريبا ويكون هناك تفاعل بين هذه الأتجاهات خلال حدوث الفعل وهذا التفاعل هو الذى يقوم الرأى من خلاله بدور الوساطة بين الأتجاهات
الراى معرفى أساسا إلا أنه له جوانب أنفعالية ونزوعية	يعكس الأتجاه فهو أعمق وأكثر ألتصاقا بالأنا
الرأى أقرب ما يكون إلى السطح	

القيم : ينظر إلى القيم بوصفها إتجاهات شاملة يستخدم الدراسين فى لم النفس الأجتماعى مصطلح القيمة للدلالة على الموضوعات المشتركة للأتجاهات الشاملة وبالرغم من أنه بالنسبة للشخص يكون تنظيم الأتجاهات لديه ريدا لدرجة ما فانه فى الجماعات داخل المجتمع يشارك الناس بعضهم البعض فى اليم إلى حد كبير بمعنى أنه توجد نظم مشتركة للقيم داخل كل مجتمع وأختلافها من مجتمع لأخر وتعمل هذه القيم المركزية بوصفها (إطارا مرجعيا مشتركا) يطلق عليه مصطلح (الأطار المرجعى السائد لأنه يكون فى تأثيره أبرز من غيره

الأتجاه والرأى العام : الرأى العام هو محصلة للرأى التى تتكون من عدة أراء فى جماعة الرأى العام وهذا الرأى يكون ناتج عن الصراع بين هذه الأراء المتفرقة ومن ثم تكوين نتيجة للفترة النسبية بمعنى أنه قد تكون رأى جماعة أقلية تأثير فى تشكيل جماعة الرأى العام أكبر من رأى جماعة الأغلبية

* فالرأى نتاج جماعى يتجه دائما نحو أتخاذ قرار رغم أنه لا يتسم بالإجماع
* الرأى العام يقوم على الأخر والعطاء عن طريق المناقشة فلابد من وجود لغة مشتركة إلا أصبحت المناقشة دون جدوى
* يقوم الرأى العام على أستعداد الجماعات للتوفيق بين أرائها فأذا إستبدت جماعة بموقفها تعذر قيام الرأى العام وبذلك يستطيع الرأى العام أن يعمل كوحدة رغم أنقسامه

الفصل السابع

القيادة

س / وضح الفرق بين القيادة والرئاسة والإدارة ؟

القيادة : هناك أسس متعددة لتصنيف تعريفات القيادة






تعريفات تدور حول القائد وما له من تأثير وما يصدر عنه من سلوك

هـــو ذلك الشخص الذى ينخرط فى السلوك القيادى والمقصود بالأنخراط أن يكون محورا لضروب سلوك الجماعة وقادر على أستقطابها ويتلقى أتصالات أكثر من غيره وله تأثير قوى فى القرارات ويكون مركز أنتباه الجماعة وتقوم الجماعة نحو أهـدافها وله تأثير واضح فى سلوك الجماعة وهو الشخص الذى يحتل دورا مركزيا بين أعضاء الجماعة وتنصب الوظيفة الأساية للقائد على التوجيه نحو أهداف الجماعة كما أن يكون محور للتنسيق بين الأنشطة والمعلومات والقرارات

تعريفات تدور حول التفاعل بين القائد وأعضاء الجماعة

عبارة عن تفاعل متبادل بين القائد وأعضاء الجماعة من أجل تحقيق أهداف المؤسسة وإشباع حاجات أعضاء الجماعة وحل مـشكلاتهم وبـناء العلاقات الإيجابية بينهم وكل ما يؤدى إلى زيادة الإنتاج ورفاهية الأعضاء وذلك من خلال التواصل والإدراك المـشترك بين القائد والأعضاء والمهارات والخبرة والخصائص الشخصية لكل من القائد والأعضاء وخلال هذا التفاعل تبرز سمة القيادة التبعية

س / قارن بين مفهوم القيادة والرئاسة من حيث التعريف والوظيفة مع ذكر أهم أنماط القيادة من خلال العلاقات السائدة من أفراد الجماعة والأنتاج ونوعيتهم ... هاااااام

الرئاسة	القيادة
تكـون الرئاسـة بفـضل نظام محدد والرئيس يختار الأهداف التى تخدم مصالحة * العلاقة بين الرئيس والمروؤسين واسعة حتى يسهل عليه تسيير دفة الجماعة فى الوجهه التى يريدها * يتوقف تأثير الرئيس على السلطة التى يستمدها من قـوة خارجـة عـن نطاق الجماعة وإنهم يخضعون لسيطرته خشية من عقابه	* القائـد عكـس ذلك فالجماعة تخضع للقائد عن طريق إقرارها وإعترافها التلقائى بما قدم لها * وتختار الجماعة أهدافها بالمشاورة مع القائد * علاقـة القائد بأفراد الجماعة غاية فى الأنسجام والتناغم وأن أعـضاء الجماعـة يـنفذون أوامر القائد عن رضا وطواعية

الإدارة : القيادة جزء من مهام الإدارة أى أن العلاقة بينهما علاقة الخاص (القيادة) بالعام (الإدارة)

* فالإدارة : هى عملية توجيه الأشخاص فى الجوانب الأنسانية والبيئية

* القائد يؤدى بعض الوظائف وخاصة فيما يتعلق بالجوانب الأنسانية وبهذا فأن كل مدير قائد وليس كل قائد مدير

هناك أرتباط وثيق بين مفهوم القيادة والإدارة إلا إنهما لا يعنيان نفس الشئ

* الإدارة : تتضمن أنشطة التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابه

* القيادة : ضرورية لتحقيق التغيير

* الإدارة ضرورية لتحقيق النتائج المنتظمة

المهارات المتطلبة فى القائد

١- **المبادأة** : يقصد بها أن يكون القائد أول من يبدأ بمهمة طرح الأفكار

٢- **التمثيل** : أن يكون ممثل الجماعة أمام الجماعات الأخرى يدافع عنها وعن أعضائها

٣- **العضوية** : درجة تفاعل القائد مع أعضاء الجماعة

٤- **التكامل** : يسعى القائد إلى تحقيق أهداف الجماعة وليس مصالحه الشخصية

٥- **السيطرة** : مقدار السيطرة التى التى يفرضها القائد على جماعته



٦- تبادل التواصل : يقصد بها مساهمة القائد فى توصيل المعلومات إلى الأعضاء وكذلك درايته بكل ما يحدث داخل المؤسسة من أمور

٧- الأعتراف : درجة أنغماس القائد فى التعبير عن مدى تقبله وأعترافه بأعضاء الجماعة

٨- التنظيم : قدرة القائد على أن يحدد عمله وعمل الجماعة

٩- الإنتاج : يضع القائد مستويات معينة من الإنتاج يطلب من أعضاء الجماعة بلوغها

النظريات المفسرة للقيادة

١- الرجل العظيم أو الكاريزما (الأسرة : معنى هذا المصطلح أو النظرية من وجهة نظر علم الإجتماع : هى مجموعة من الصفات تتحقق عند الأشخاص الذين يملكون قوة القيادة وتوصف الكاريزما بأنها صفة أسرة فى الشخصية تؤهلها للقيادة أو الزعامة التى توصف بالألهام فيطلق على القائد صفة القائد الملهم وكأن الله قد أختصه دون أعضاء الجماعة الذى يتزعمها بالألهام والعمل الخارق

وتعد هذه النظرية نقطة البداية لمحاولات التنظير فى مجال القيادة حيث تفترض هذه النظرية أن التغيرات فى الحياة الأجتماعية تتحقق عن طريق أشخاص ملهمين وذوى مواهب وقدرات غير عادية وتجعل هذه العبقرية منهم قادة بغض النظر عن المواقف الأجتماعية والمهام التى يواجهونها

٢- نظرية السمات

تعد نظرية السمات إحدى التفسيرات الهامة للقيادة حيث تركز على السمات الخاصة التى تميز القادة عن غيرهم من التابعين وهناك نوعين من نظرية السمات

١ – السمات التى تفرق بين القادة وغير القادة

٢ – السمات التى تميز القادة الفاعلين عن غيرهم من القادة الغير الفاعلين

وعموما فأن سمات القيادة تتمثل فى

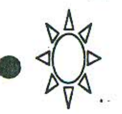
* القوة
* الذكاء
* الذكاء
* المظهر الخارجى
* الذكاء والمركز (المكانة) غالبا ما يوجد بشكل إيجابى فى القائد ولكن ليس بشكل متكامل

ثالثا : النظرية الموقفية : تعد المواقف القيادية المختلفة التى تتطلب خصائص شخصية متعددة نقطة البداية فى النظرية الموقفية فقد ظهرت بعض الأراء التى ترى إن نجاح القائد يعتمد على مدى ملائمة خصائص القائد للمواقف المختلفة وترتبط عناصر الموقف القيادى بكل من

أ– خصائص الجماعة وتتضمن وضوح المهام
* روتنية العمل
* مستوى المهارة
* مدى توافر المعلومات

ب– خصائص التنظيم وتتضمن
* طبيعة المخرجات
* نمط القيادة فى الإدارة العليا





فهذه النظرية تتيح الفرصة لكل فرد لأن يكون قائدا للجماعة إذا تدرب على المواقف القيادية التى تواجهه

أنماط القيادة

١- النمط الأول (x) وهم الذين ينظرون إلى التابعين على أنهم ذوى خصائص سلبية

٢- النمط الثانى (y) هم الذين يرون أن التابعين بأنهم ذو خصائص إيجابية

٣- النمط الثالث (z) فهو وسط بين النمطين (x و y) أى أن هؤلاء القادة ينظرون إلى التابعين على أنهم ذو خصائص إيجابية بشرط أن يكونوا تحت المتابعة والتوجيه الملائم

القيادة التربوية "مهم": تعرف لقيادة التربوية : بأنها دور أجتماعى تربوى يقوم به المربى أثناء تفاعله مع التلاميذ ويكون للمربى القوة والقدرة على التأثير فى التلاميذ وتوجيه سلوكهم فى سبيل تحقيق الأهداف التربوية وتحسين التفاعل الإجتماعى بينهم والمحافظة على بناء الجماعة وتماسكها

أهمية القيادة التربوية للمعلم كقائد

فعلى المعلم كقائد تربوى فى فصله ومسئولا عن تلاميذه أن يون

* أكثر مقدرة على توجيههم
* يون فى العادة أكثر عطفا عليهم من غيره
* أن يحل التفاهم والأخذ والعطاء محل الأمر والنهى والنظام الأستبدادى

ولا يقتصر دور المعلم على تحصيل المعرفة فقط بل مهمة ودور المعلم هى أكبر من ذلك فمهمته أن ينمى شخصية التلميذ بجميع جوانبها علما وخلقا وسلوكا متمثلة فى

* أن يصنع من التلميذ إنسانا مفعما بالمشاعر الإنسانية
* أن يكسبهم التصبر بأنفسهم وبمن حولهم ويلهمهم الرغبة فى عمل شئ نافع
* معرفة ميول وقدرات التلاميذ وكذلك نقاط القوة والضعف لكل منهم حتى يستطيع توجيههم عن طريق تغليب نقاط القوة على نقاط الضعف

المهارات التى يجب أن تتوافر فى المعلم القائد فى عمله " مهم "

١- أن يكون لديه نظرية ثاقبة عن الخطوات التى يحتاجها لتحقيق الأهداف

* فيجب أن يكون لديه نظرة متكاملة عن مدارسهم والمناطق التى يعيشون فيها
* يجب أن يحددوا الأشياء التى قيرغبون فى إنجازها وتطويرها والأنشطة التى يرغبون فى إكمال ما بدأوا فيها

٢- الترويض : وذلك بالنسبة لأفراد الجماعة الذين يثيرون المشاكل وأستخدام العقاب العنيف يجعلهم يخرجون عن الجماعة فيجب أستخدام مبدأ الترويض

٣- التقييم : يجب على القائد أن يكون لديه القدرة على تحفيز أعضاء الجماعة ويجعلهم فى حالة تطور دائم كما أن التقييم المستمر من أهم المهارات لدى القائد حيث يجعله يراعى كل الظروف التى يمر بها أفراد الجماعة

٤- لتغيير : ينبغى أن يكون القائد على دراية بأن التغيير سمة العصر وعليه أن يواكب هذا التغيير فى رؤيته لقيادة الجماعة وإن لم يكن لديه دراية بديناميكية التغيير فلن يكون لديهم القدرة على مواصلة عملهم بنجاح

٥- تقدير الذات والأخرين : يجب على القائد أن يكون على دراية بنقاط القوة والضعف فى نفسه وغيره وهذه الطريقة تساعد لى أكتشاف الأفراد الذين يمدحونه بنقاط قوة ليست فيه

٦- المقابلات : أن يكون القائد على دراية بكيفية تسهيل المقابلات الجماعية ومن مقتضيات نجاحه أن تؤدى هذه

اللقاءات والمقابلات بنجاح حيث يقاس نجاح القائد بمدى نجاح الإجتماعات التى يقودها

٧- الثقة بالنفس : على لقائد أن يظهر الثقة بالنفس عند أداء المهام وعند تعامله مع الأخرين

٨- معرفة كيفية تقويم مسئوليات المهام : فى ضوء الأهتمام باللامركزية يجب على القائد أن يكون دائم التقويم وقد يصل بأن يكون محلل نفسى

٩- أن يكون على دراية بأهمية تشجيع الأعضاء على ممارسة الأمور السياسية وهذا يعتمد على علاقته الإجتماعية بهم

١٠- القيم الأخلاقية : أن يكون القائد على دراية بالمعايير الأخلاقية فى مجتمعه وقد يساعده فى ذلك قدرته على التواصل بالقادة فى المنطقة التى يعيش فيها بحيث يستطيع أن يرسم صورة عامة للمجتمع

الأسئلة الهامة

س / وضح ما هو علم لنفس الأجتماعى ثم أعرض مجالات الأستفادة نه ؟

س / وضح تعريف مفهوم الجماعة المرجعية وتأثيرها على سلوك الفرد ؟

س / أشرح بإيجاز أهم وظائف عملية التنشئة الأجتماعيةمع شرح أربع من أتجاهت الوالدين فى التنشئة الأجتماعية للأبناء

س / عرف الأتجاهات ومكوناتها وأهم المؤسسات المؤثرة فى نشأتها ؟

س / قارن بين القيادة والرئاسة من حيث التعريف والوظيفة وما هى سمات المعلم القائد ؟

سلام كمســـك الختام ...... عليكم أحيبابنا يا كرام
ومن ذكرهم أنسنا فى الظلام.... ونور لنا بين هذا الأنام
سكنتم فؤداي ورب العباد ..... وأنتم منائى وأقصى المراد
فهل تسعدونى بصفو الوداد .... وهل تمنحونى شريف المقام
أموت وأحيا على حبـــكم ..... وذلى لديكم وعزي بكم
وراحت روحي رجاء قربكم .... وعزمي وقصدي إليكم دوام

أخوكم الشمس أحمد سمير